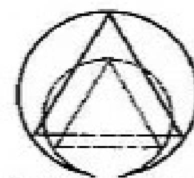
Letting Go
Calea renunţării

David R.Hawkins
M.D.,Ph.D.

Cartea Daath, 2014



Traducere din limba engleză de Adina Ihora şi Daniela Marin

Titlu original: Letting Go – The Pathway of Surrender

Publicată în România prin contract cu Veritas Publishing

P.O.Box 3516, W. Sedona, AZ 86340, USA

(928)282-8722; (928)282-4789(fax)

www.veritaspub.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HAWKINS, DAVID R
Letting go : calea renunţării / David R. Hawkins M.D.;
trad.: Adina Ihora, Daniela Marin ;
ed.: Daniela Marin. - Bucureşti : Cartea Daath, 2014
ISBN 978-606-8597-04-1

I. Ihora, Adina (trad.)
II. Marin, Daniela (trad. ; ed.)

159.9

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE

Această carte pune la dispoziţie un mecanism prin care ne putem accesa capacităţile înnăscute pentru fericire, succes, sănătate, bunăstare, intuiţie, iubire necondiţionată, frumuseţe, pace interioară şi creativitate. Aceste stări şi capacităţi se găsesc în interiorul fiecăruia dintre noi. Nu depind de circumstanţele exterioare şi nici de însuşirile personale; nu necesită credinţa într-un sistem religios sau altul. Niciun grup de persoane şi niciun sistem de credinţe nu sunt deţinătorul păcii interioare, aceasta fiind inerentă sufletului omenesc în virtutea originii sale. Pacea interioară este mesajul universal transmis de orice mare învăţător, înţelept sau sfânt: „Împărăţia cerurilor [a lui Dumnezeu – n. tr.] este înlăuntrul vostru.". Dr. Hawkins spune adesea: „Ceea ce căutaţi, nu este diferit de propriul vostru Sine".

Totuşi, cum poate fi ceva înnăscut – deci parte integrantă a fiinţei noastre autentice - atât de greu de atins? De unde toată această nefericire, dacă am fost meniţi să fim fericiţi? Dacă „împărăţia cerurilor" se află în interiorul nostru, atunci de ce ne simţim adesea „ca naiba"? Cum ne putem smulge din mlaştina neliniştii, care face călătoria spre pacea interioară să pară atât de anevoioasă şi înceată ca o

broască țestoasă? Sigur, este plăcut să știm că pacea, fericirea, bucuria, iubirea și succesul sunt intrinsece naturii umane. Ce este, atunci, cu toată furia, tristețea, disperarea, vanitatea, gelozia, anxietățile și meschinele judecăți critice cotidiene care înăbușă sunetul cristalin al tăcerii din interiorul nostru? Chiar există o cale de a ieși din mocirla aceasta și de a fi liberi? Putem să dansăm nestânjeniți și cu bucurie? Să iubim tot ce este viu? Să trăim în propria-ne măreție și să ne atingem potențialul cel mai înalt? Să răspândim harul și frumusețea în lume?

În cartea de față, dr. Hawkins ne oferă o cale către eliberarea după care tânjim dar care ni se pare atât de greu de atins. A ajunge la ceva prin „renunțare", pare a sfida logica și, totuși, dumnealui susține cu argumente din experiența sa clinică și personală că renunțarea este drumul cel mai sigur către deplina realizare de sine.

Mulți dintre noi au fost educați să considere că realizarea în planul mundan și chiar în cel spiritual este posibilă numai „muncind din răsputeri", „muncind ca un cal", „trăind din sudoarea frunții" și folosind alte asemenea axiome care promovează autoconstrângerea, axiome moștenite de la o cultură impregnată de etica protestantă. Din această perspectivă, succesul necesită suferință, trudă, efort: „fără durere, nu există câștig", se spune. Dar unde ne-au adus tot efortul și toată suferința? Ne simțim cu adevărat și profund împăcați? Nici vorbă. Încă există vinovăție interioară, vulnerabilitate la criticile sosite din afară, dorința de a primi

confirmări pentru acțiunile noastre și resentimente care ne macină.

Dacă citiți această carte, probabil că deja ați ajuns la capătul puterilor cu depunerea efortului. Este posibil să vă fi dat seama: cu cât vă agățați mai strâns de funie pentru a ajunge sus, acolo unde doriți să fiți, cu atât mai uzată și mai inflexibilă devine funia. Poate vă întrebați: „Oare nu există o cale mai ușoară și mai bună?" Sunteți dispuși să dați drumul funiei? Ce-ar fi să apelați la mecanismul renunțării, în loc de a depune efort în continuare?

Vă pot spune ce i s-a întâmplat unei persoane cu o educație înaltă, care încercase deja o sumedenie de metode de dezvoltare personală. În pofida succesului profesional, persoana respectivă avea probleme fizice și emoționale care nu păreau să se amelioreze în niciun fel și care, la un moment dat, au atins punctul critic. Întâlnirea cu doctorul David R. Hawkins și cu scrierile sale a declanșat o vindecare pe cât de neașteptată, pe atât de impresionantă.

La început, s-a manifestat scepticismul. După ce explorasem diverse orientări spirituale, filozofice și religioase obținând rezultate nesatisfăcătoare sau doar de scurtă durată, am abordat lucrările lui Hawkins gândind că „probabil se vor solda și acestea cu același rezultat." Totuși, căutătorul conștiincios din mine a declarat: „Să văd despre ce este vorba. Ce am de pierdut?" Așa că am citit „Putere versus Forță – Determinanții ascunși ai comportamentului

uman"[1]. La terminarea cărții, ceva din interiorul meu își dădea seama că „Sunt o persoană diferită față de cea care eram înainte de a o citi." Asta se întâmpla în anul 2003. Chiar și acum, după mulți ani, efectul său catalizator încă influențează toate aspectele vieții mele.

Ceea ce m-a convins, în ultimă instanță, de adevărul conținut în lucrarea doctorului Hawkins, au fost transformările din conștiința mea fizică și nonfizică. Erau fapte concrete pe care le trăisem personal și pe care nu le puteam nega: vindecarea de o dependență pe care înainte, în ciuda multor încercări efectuate cu bună-credință, îmi fusese imposibil să o depășesc; dispariția unor alergii de care sufeream (alergia la părul de animale, alergia la iedera otrăvitoare[2], alergia la mucegai, febra fânului); renunțarea la resentimente puternice pe care le nutream de foarte multă vreme și dobândirea capacității de a vedea darurile ascunse ale unor traume din viața mea; vindecarea unor frici și a anxietății de care suferisem o viață întreagă și care constituiseră un obstacol serios în cariera și viața mea personală; soluționarea unor conflicte interioare majore legate de acceptarea de sine și de scopul vieții în general. Aceste realizări remarcabile de la nivelurile fizic și nonfizic nu au fost constatate numai de către mine, ci și de cei din jurul meu. Aceștia mă întrebau: „Cum îți explici schimbarea?" Dacă ar trebui să răspund acum la această întrebare, le-aș

[1] Editura Cartea Daath, 2005.
[2] Poison ivy (în engl. în orig.) n. tr.

sugera să citească noua carte a dr. Hawkins: *Calea renunțării*. În ea sunt expuse considerentele practice ale procesului de transformare interioară resimțit la parcurgerea lucrărilor sale anterioare.

Calea renunțării oferă jaloanele necesare pentru a trăi o viață mai liberă de constrângeri oricărei persoane care este dornică să se îmbarce în această călătorie. Dacă respectați principiile descrise în această carte, viața voastră se va schimba în bine. Acestea nu sunt nici greu de înțeles, nici greu de aplicat. Și nici nu costă nimic. Nu necesită vreo ținută specială, nici deplasarea în vreo țară exotică. Condiția cea mai importantă pentru efectuarea acestei călătorii este acceptul vostru de a renunța la atașamentul față de experiența voastră curentă de viață.

Așa cum arată dr. Hawkins, partea „meschină" din noi este atașată de ceea ce-i este familiar, oricât de dureros sau de ineficient ar fi acest lucru. Poate părea ciudat, însă, de fapt, sinelui nostru - cu „s" mic – îi priește o viață sărăcită și toată negativitatea care o însoțește: a te simți nedemn, lipsit de valoare, criticându-i pe ceilalți și judecându-te pe tine, a te simți plin de sine, trebuind să „câștigi" și să „ai dreptate" întotdeauna, plângând după lucruri trecute și temându-te de viitor, lingându-ți rănile, tânjind după confirmări și căutând să primești iubire în loc de a o dărui.

Suntem, oare, dornici să ne imaginăm o viață nouă, definită prin succesul dobândit fără efort, eliberarea de resentimente, recunoștința pentru tot ce ni s-a întâmplat până

în acest moment, inspirație, iubire, bucurie, decizii din care părțile implicate au de câștigat, fericire și expresie creatoare? Unul dintre cele mai mari obstacole în calea fericirii, ne spune dr. Hawkins, este convingerea că aceasta este cu neputință de obținut: „Trebuie să existe un dedesubt!", „Este prea frumos ca să fie adevărat!", „Asta li se poate întâmpla numai altora, nu și mie!"

Darul pe care ni-l oferă o persoană și un învățător ca dr. Hawkins este acela că avem prilejul de a vedea și de a cunoaște o ființă care ESTE însăși acea fericire, acea fericire fără de margini, care ESTE acea pace de netulburat. Cartea a fost scrisă pentru că a resimțit el însuși puterea mecanismului pe care îl descrie. A citi despre și a te afla în prezența unei asemenea ființe eliberate, ne oferă catalizatorul, speranța și impulsul necesare pentru a întreprinde propria noastră călătorie interioară. Astfel, în pofida cinismului sinelui nostru mărunt, mai există și Sinele care ne atrage atenția. Pentru început, poate că îl vom auzi chemarea pentru întâia dată ca venind din partea unei conștiințe avansate cum este dr. Hawkins, a unui învățător, ghid spiritual sau înțelept care au ajuns la realizarea Sinelui. Apoi, pe măsură ce vom avea noi înșine experiențe personale ce țin de adevăr, vindecare și expansiune, vom percepe chemarea ca venind din interior. „Sinele învățătorului și acela al discipolului sunt unul și același", spune doctorul Hawkins.

Dr. Hawkins radiază în exterior adevărurile cuprinse în această carte. Ca un căutător conștiincios ce eram, care

considera superficiale cele mai multe dintre scrierile spirituale contemporane, am dorit să verific și autenticitatea acestei lucrări. Pentru mine, era extrem de important să-mi dau seama dacă autorul se exprima ca urmare a unei autentice realizări interioare. Am găsit că răspunsul era: „Da!" Observații atente efectuate pe durata câtorva ani, în care i-am luat interviuri și l-am vizitat, mi-au confirmat starea lui spirituală avansată. În cartea de față, dr. Hawkins ne reamintește legea conștiinței, care afirmă: „Suntem cu toții conectați la nivel energetic, iar o vibrație superioară (precum aceea a iubirii) are un efect puternic asupra unei vibrații inferioare (cum este teama)." Simt că această lege este adevărată ori de câte ori mă aflu în preajma lui; câmpul său energetic transmite iubire vindecătoare și o pace profundă. Cum arată și în cartea de față, aceste stări superioare ne sunt accesibile tuturor și în orice moment.

Indiferent unde ne situăm pe drumul vieții, cartea aceasta ne va dezvălui care este „pasul următor" pe care trebuie să-l facem. Mecanismul renunțării descris de dr. Hawkins este aplicabil pe parcursul întregii noastre călătorii interioare; de la eliberarea de resentimentele pe care le purtăm în noi încă din copilărie, până la renunțarea definitivă la ego-ul însuși. Astfel, cartea le este utilă în aceeași măsură celor care caută succesul lumesc pe plan profesional, clientului care urmează o formă de psihoterapie și dorește să-și soluționeze problemele emoționale, pacientului diagnosticat cu o maladie fizică, precum și

căutătorului spiritual dornic să obțină Iluminarea. Un pas important pentru noi toți, afirmă dr. Hawkins, este acela de a recunoaște că nutrim sentimente negative ca urmare a condiției noastre umane și să fim dispuși a le privi fără a le judeca critic. Putem năzui spre atingerea unei stări superioare de conștientizare nonduală, însă cum procedăm cu persistentul „sine meschin" dual, care ne îndeamnă să ne percepem ca fiind „mai buni" sau „mai răi" decât altcineva?

În cele zece cărți anterioare, dr. Hawkins a descris starea nonduală de Iluminare cu o claritate a cunoașterii rar întâlnită. Cum spunea, cu umor, la începutul multora din conferințele sale, „Să începem cu sfârșitul." Într-adevăr, în conferințele și cărțile sale, dr. Hawkins a elucidat în detaliu stările superioare de conștiență care constituie punctul culminant al evoluției umane interioare.

De această dată, în această carte publicată în ultima parte a vieții sale, dr. Hawkins ne aduce la un punct de plecare comun: recunoașterea existenței sinelui meschin. Pentru a ajunge unde ne dorim, trebuie să începem de unde ne găsim! Dacă vrem să ajungem de aici până dincolo, nu vom ajunge mai repede la destinație dacă ne păcălim singuri, spunându-ne că ne vom începe călătoria dintr-un loc mai apropiat de destinație. Gândind că suntem mai aproape de obiectivul nostru decât suntem în realitate, nu vom face decât să ne prelungim călătoria. Așa cum arată dr. Hawkins în această carte, este nevoie de curaj și de onestitate față de noi înșine pentru a recunoaște

negativitatea și meschinăria ascunse în noi. Numai atunci când vom recunoaște negativitatea pe care am moștenit-o odată cu condiția noastră umană, vom putea renunța la aceasta și ne vom elibera de ea. Nu trebuie decât să fim dispuși să recunoaștem și să acceptăm acea parte a experienței noastre umane. Acceptând-o, o putem transcende, iar dr. Hawkins ne arată calea prin care putem realiza cu succes acest lucru.

În această carte, cu precădere pragmatică, el ne propune o tehnică prin care putem transcende sinele meschin și accede la libertatea după care tânjim cu toții. Această stare de libertate interioară și de fericire netulburată ni se cuvine de drept, susține el. Pe măsură ce parcurgem cartea *Calea renunțării*, ne simțim încurajați și inspirați de expunerea cazurilor clinice pe care ni le împărtășește din practica sa de zeci de ani, în care a activat ca psihiatru. Caz după caz, avem prilejul să constatăm puterea renunțării în aproape orice domeniu al vieții: relații umane, stare de sănătate, mediu de lucru, activități recreaționale, evoluție spirituală, viață de familie, sexualitate, vindecare emoțională și recuperare din adicție.

Aflăm că răspunsul la problemele cu care ne confruntăm se află chiar în fața noastră. Renunțând la blocajele interioare pe care i le-am impus, adevărul Sinelui nostru interior reușește să răzbată în exterior și ne revelează calea spre seninătate. Alți învățători spirituali au pus accentul pe cultivarea păcii interioare ca unică soluție validă

pentru dificultățile personale, dar și pentru conflictele colective: „Mai întâi dezarmarea interioară, abia apoi dezarmarea exterioară" (Dalai Lama); „Fii chiar tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume" (Gandhi). Implicația reiese limpede. Fiind cu toții părți ale întregului, atunci când vindecăm ceva în noi înșine, vindecăm același lucru și pentru lumea în ansamblu. La nivel energetic, fiecare conștiență individuală este conectată la conștiența colectivă; prin urmare, vindecarea personală duce la apariția vindecării colective. Dr. Hawkins este, poate, primul care a încercat să înțeleagă acest principiu în lumina aplicațiilor științifice și clinice. Aspectul esențial este următorul: schimbându-ne pe noi, schimbăm lumea. Pe măsură ce iubirea câștigă tot mai mult teren în interiorul nostru, în exterior se manifestă vindecarea. Așa cum creșterea nivelului mării ridică toate vasele care plutesc pe ea, și strălucirea iubirii necondiționate din interiorul inimii omenești elevează tot ce ține de viață.

Dr. David R. Hawkins este un autor, psihiatru, clinician, învățător spiritual și cercetător al conștiinței, de renume mondial. Găsiți amănunte despre viața sa extraordinară în secțiunea *Despre autor* de la sfârșitul acestei cărți. Opera sa originală își răspândește lumina din sursa compasiunii universale, fiind dedicată alinării suferinței în

toate ipostazele vieții. Contribuția adusă de opera doctorului Hawkins la evoluția umanității depășește tot ce s-ar putea spune despre aceasta.

Starea de Iluminare este desăvârșită în beatitudinea sa și nimeni nu și-ar dori să o părăsească decât pentru o abandonare totală în fața iubirii lui Dumnezeu și a semenilor noștri, pentru a le împărtăși și altora darul hărăzit. Această carte despre renunțare și întreaga activitate lumească a doctorului Hawkins sunt rodul acestei renunțări. Așa cum veți citi într-unul din capitole, o foarte profundă renunțare manifestată la un moment dat în viața doctorului Hawkins a permis reînnoirea propriei sale conștiințe pentru ducerea la bun sfârșit a anumitor angajamente luate față de umanitate. **Starea de unitate nu** s-a pierdut și nici nu a fost abandonată, însă iubirea sa extraordinară a trebuit să fie îndreptată spre provocarea exprimării inefabilului. Veți observa că unele dintre pronumele folosite nu se conformează convențiilor gramaticale – „viața noastră", ar fi un exemplu – deși sunt adecvate experimentării unei condiții spirituale care cunoaște unitatea impersonală a întregii vieți. Faptul că dr. Hawkins se reîntoarce în universul logicii și al limbajului pentru a ne face cunoscută „Harta conștiinței" – pentru ca și noi să ne împlinim destinul - spune foarte multe despre iubirea sa necondiționată față de umanitate. Arătându-ne

calea spre eliberare, dr. Hawkins ne oferă și șansa de a o atinge.

Mulțumim, doctore Hawkins, pentru darul renunțării depline!

Fran Grace, Ph. D., editor.
Profesor de studii religioase și
custode al Camerei de meditație
a Universității Redlands, California
Fondator și director al Institutului
pentru o viață contemplativă
din Sedona, Arizona Iunie, 2012

PREFAȚĂ

În numeroșii mei ani de practică clinică în psihiatrie, țelul principal a fost să caut căile cele mai eficiente de alinare a suferinței umane sub toate formele sale, atât de numeroase. În acest scop, am explorat o multitudine de discipline ținând de medicină, psihologie, psihiatrie, psihanaliză, tehnici comportamentale, bio-feedback, acupunctură, nutriție și chimia creierului. Dincolo de toate aceste modalități clinice se aflau sisteme filozofice, metafizică, o mulțime de tehnici de vindecare holistică dar și cursuri de autodezvoltare, căi spirituale, tehnici de meditație și alte metode de extindere a conștienței.

În toate aceste explorări, mecanismul renunțării s-a dovedit a aduce numeroase beneficii de ordin practic. Importanța sa a impus scrierea acestei cărți, pentru a le împărtăși și altora observațiile clinice și experiențele mele personale.

Cele zece cărți anterioare se concentrează pe stările avansate de conștiență și pe Iluminare. În decursul anilor, mii de studenți care au asistat la conferințele noastre sau

au participat la Satsang-uri[1] au pus întrebări ce dezvăluiau obstacolele pe care le întâmpinau, în viața de fiecare zi, în atingerea Iluminării. Este practic și folositor să facem cunoscută o tehnică ce le va facilita depășirea cu succes a unor obstacole de genul: cum să facem față vicisitudinilor din viața de fiecare zi, eșecurilor, dezamăgirilor, stresului și crizelor sale? Cum să ne eliberăm de emoțiile negative și de impactul lor asupra stării de sănătate, a relațiilor afective și mediului de lucru? Cum să abordăm sentimentele incomode? Lucrarea de față oferă o modalitate simplă și eficientă de a elimina sentimentele negative și de a fi liberi.

Tehnica de renunțare constă dintr-un sistem practic de îndepărtare a obstacolelor și a atașamentelor. Aceasta ar mai putea fi numită și „mecanism de renunțare". Eficiența sa a fost dovedită științific, iar unul dintre capitolele cărții se ocupă chiar de explicarea acestui aspect. Cercetările au demonstrat că această tehnică este mai eficientă în atenuarea reacțiilor fiziologice la stres decât multe alte abordări din prezent.

După studierea celor mai multe dintre metodele diverse de reducere a stresului și de dezvoltare a conștienței, prezenta abordare se remarcă prin simplitate, eficiență, eficacitate clinică, absența conceptelor îndoielnice și rapiditatea cu care își fac apariția rezultatele observabile.

[1] Satsang provine din limba Sanscrită. "Sat" înseamnă adevăr, iar "Sanga" - companie. Satsang înseamnă, deci, compania adevărului, companie spirituală, compania celui înțelept, compania înțelepciunii pe care o purtăm în noi. (n. tr.)

Simplitatea sa este înșelătoare și aproape că maschează realul beneficiu al tehnicii. Succint spus, aceasta ne eliberează de atașamentele emoționale, confirmând astfel constatarea pe care au făcut-o toți înțelepții lumii, și anume că atașamentele sunt cauza primară a suferinței.

Mintea, cu gândurile ei, este stimulată de sentimente. Fiecare sentiment constituie efectul cumulat al multor mii de gânduri. Pentru că, pe tot parcursul vieții, cei mai mulți oameni își reprimă, suprimă și fac tot posibilul să scape de sentimentele lor, energia reprimată se acumulează și încearcă să se exprime prin tulburări psihosomatice, afecțiuni ale corpului, suferințe emoționale și comportament deviant în relațiile interpersonale. Sentimentele acumulate blochează dezvoltarea spirituală și a conștienței, precum și succesul în numeroase aspecte ale vieții.

Astfel, beneficiile tehnicii renunțării sunt întâlnite la diferite niveluri:

La nivel fizic:

Eliminarea emoțiilor reprimate are un efect benefic asupra stării de sănătate. Ea diminuează fluxul excesiv al energiei din sistemul nervos autonom al corpului și elimină blocajele din sistemul de energie folosit în acupunctură (fapt demonstrabil printr-un simplu test muscular). De aceea, dacă o persoană recurge în mod constant la renunțare, tulburările fizice și psihosomatice se ameliorează și adesea dispar cu desăvârșire. Are loc, totodată, o inversare completă

a proceselor patologice din corp și revenirea acestuia la o funcționare optimă.

La nivel comportamental:

Deoarece se manifestă diminuarea treptată a anxietății și a emoțiilor negative, se simte din ce in ce mai puțin nevoia de escapism prin intermediul drogurilor, alcoolului, distracției sau somnului în exces. În consecință, apare sporirea vitalității, energiei, prezenței și stării de bine, însoțită de o funcționare mai eficientă și mai ușoară în toate domeniile activității umane.

Relații interpersonale:

Pe măsura renunțării la sentimentele negative, treptat se înmulțesc sentimentele pozitive, ceea ce are ca efect îmbunătățirea rapidă și observabilă a tuturor relațiilor umane. Sporește capacitatea de a iubi. Conflictele cu ceilalți încep să se reducă, astfel încât performanța la locul de muncă inregistrează o creștere. Eliminarea blocajelor negative permite exprimarea cu mai multă ușurință a intereselor vocaționale, iar comportamentul de autosabotare bazat pe sentimentul de vinovăție se manifestă din ce în ce mai rar. Dependența de intelectualism scade constant și se face din ce în ce mai des apel la cunoașterea intuitivă. Odată cu reluarea dezvoltării personalității și a evoluției spirituale, adesea se descoperă existența unor capacități psihice și creatoare nebănuite până atunci dar care se află în stare

latentă în noi toți ca urmare a reprimării de către emoțiile negative. Extrem de importantă este diminuarea treptată a dependenței, flagelul tuturor relațiilor umane. Dependența aduce după sine atât de multă durere și suferință; în ultimă instanță, ea poate însemna chiar violență și sinucidere. Pe măsură ce dependența se diminuează, apare și o descreștere a agresivității și a comportamentului ostil. Aceste sentimente negative sunt înlocuite de sentimente de acceptare și de iubirea celorlalți semeni.

Conștiință-Conștientizare-Spiritualitate:

Este un domeniu care poate fi accesat prin recurgerea constantă la mecanismul renunțării. Renunțarea la emoțiile negative înseamnă că persoana respectivă resimte o fericire, mulțumire, pace și bucurie sporite. Se manifestă o expansiune a conștienței, o realizare a sinelui treptată și se experimentează adevăratul Sine interior. Învățăturile marilor maeștri încep să se manifeste din interiorul persoanei, ca și când ar fi o experiență personală a acesteia. Renunțarea treptată la limitări permite, în sfârșit, realizarea adevăratei identități personale. Renunțarea este unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru atingerea dezideratelor spirituale.

Cu răbdare și subtilitate, oricine poate duce la îndeplinire aceste obiective pe măsură ce, în liniște, se supune mecanismului renunțării în viața de fiecare zi. Este plăcut

să asiști la și să experimentezi eliminarea treptată a negativității și înlocuirea ei cu sentimente și experiențe pozitive. Informațiile cuprinse în această carte își propun să ajute cititorul să trăiască aceste experiențe împlinitoare.

David R. Hawkins, M. D., Ph. D.
Președinte fondator al
Institutului pentru cercetări spirituale
Sedona, Arizona, Iunie 2012

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE

Într-o zi, când mă aflam în stare de contemplare, mintea m-a întrebat:

- Ce este în neregulă cu noi, oamenii?
- De ce fericirea nu durează?
- Unde se află răspunsurile?
- Cum să abordăm dilema umană?
- Am înnebunit eu sau lumea a luat-o razna?

Soluția oricărei probleme pare să nu aducă decât o alinare temporară, deoarece constituie însăși baza problemei care îi va urma.

Să fie mintea umană ca o roată în care aleargă un hamster fără nicio speranță de ieșire?

Oare toată lumea este confuză?

Oare Dumnezeu știe ce face?

Sau Dumnezeu a murit?

Iar mintea își continuă pălăvrăgeala:

Deține, oare, cineva secretul?

Oameni buni, nu vă faceți probleme: toți sunt disperați. Unii par să ia lucrurile mai ușor: „Chiar nu-mi dau seama de ce se face atâta tevatură", spun aceștia, „viața mi se pare simplă." Ei sunt atât de speriați, încât nici nu o pot vedea așa cum este!

Să aflăm, însă, ce spun specialiștii. Confuzia lor este și mai elaborată, învelită într-un jargon impresionant și în complicate constructe mentale. Au sisteme de convingeri predeterminate în care încearcă, din răsputeri, să te încadreze. Un timp, acestea par să funcționeze, apoi cel care a apelat la specialiști revine în punctul din care a plecat.

A fost o vreme în care credeam că putem conta pe instituțiile sociale, însă acestea și-au trăit traiul; nimeni nu mai are, acum, încredere în ele. Acum avem mai mult instituții supraveghetoare decât instituții în sine. Spitalele sunt monitorizate de numeroase agenții. Nimeni nu mai are timp pentru pacienți, care se pierd în forfota din jur. Uitați-vă pe coridoarele spitalelor. Nu se văd nici medici, nici asistente; aceștia se află în birouri și se ocupă de hârțoage. Întreaga scenă este dezumanizată.

„Ei", spuneți voi, „trebuie să existe niște experți care să cunoască răspunsurile." Când aveți o problemă, vă duceți la medic, la psihiatru, la un analist, un lucrător social sau astrolog. Vă atașați la o religie, citiți filozofie, urmați trainingul oferit de seminarele Erhard[1], recurgeți la tapping

[1] Erhard Seminars Training (EST) – în engl. în orig. (n. tr.)

cu terapia EFT[2]. Vă echilibrați chakrele, încercați puțină reflexologie, apelați la acupunctura urechii, treceți la iridologie, încercați vindecarea cu lumină sau cristale.

Meditați, cântați mantre, beți ceai verde, încercați cultul penticostal, respirați foc[3], vorbiți în limbi. Încercați meditația de centrare[4], învățați NLP, încercați actualizările, vă perfecționați vizualizările, studiați psihologia, vă alăturați unui grup jungian. Apelați la masajul rolfing, încercați substanțe psihedelice, participați la ședințe de comunicare mediumnice, faceți jogging, urmați jazzercise, vi se fac clisme, consultați nutriționiști, faceți aerobic, stați cu picioarele în sus și capul în jos, purtați bijuterii cu proprietăți mistice. Vă străduiți să deveniți mai intuitivi, să obțineți biofeedback, încercați gestalt terapia.

Vă consultați homeopatul, chiropracticianul, naturopatul. Încercați kinesiologia, vă descoperiți prin enneagrame, vă echilibrați meridianele energetice, vă alăturați unui grup de dezvoltare a conștiinței, luați calmante. Faceți injecții cu hormoni, încercați sărurile celulare, echilibrați mineralele din corp, vă rugați, implorați și conjurați. Învățați

[2] EFT (Emotionally Focused Therapy) sau „tapping", respectiv Tehnici de eliberare emoțională (TEE), sunt tehnici puternice, situate între presopunctură, meditație și autohipnoză, un fel de acupunctură pentru emoții, prin care stimulăm anumite puncte ale meridianelor energetice în scopul eliminării negativității din corpul și din viața noastră. (n. tr.)

[3] Kapalabhati sau „respirația focului" - tehnică de respirație din Hatha-Yoga (n. tr.)

[4] Getting Centered Meditation, sistem de meditație conceput și promovat de Helen Rainoff (n. tr.)

proiecţia astrală. Deveniţi vegetarieni. Nu mâncaţi decât varză. Încercaţi dieta macrobiotică, folosiţi numai produse organice, excludeţi alimentele modificate genetic. Mergeţi să întâlniţi vraci amerindieni, faceţi saună în camera de transpirare. Încercaţi amestecuri de ierburi chinezeşti, moxicombustie, masaj shiatsu, acupresură, feng shui. Călătoriţi în India. Găsiţi un nou guru. Vă dezbrăcaţi. Înotaţi în Gange. Meditaţi asupra soarelui. Vă radeţi părul de pe cap. Mâncaţi cu mâinile, ajungeţi într-un hal fără de hal, vă spălaţi cu apă rece.

Cântaţi cântece tribale. Vă retrăiţi vieţile trecute. Încercaţi regresia hipnotică. Ţipaţi în şedinţe de terapie primală. Loviţi perne. Încercaţi un Feldenkrais[5]. Frecventaţi un grup de întâlnire pentru cupluri conjugale[6]. Mergeţi la Unity[7]. Scrieţi afirmaţii. Vă concepeţi postere cu idealuri[8]. Vă renaşteţi. Căutaţi răspunsuri prin I Ching. Etalaţi cărţile de tarot. Studiaţi filozofia Zen. Vă înscrieţi la încă şi mai multe cursuri şi ateliere. Citiţi zeci de cărţi. Faceţi analiză tranzacţională. Luaţi lecţii de yoga. Pătrundeţi în sfera

[5] Metoda Feldenkrais (numită astfel după iniţiatorul său, Dr. Moshe Feldenkrais) este un mod eficient de a controla durerea şi stresul, recomandat pentru tratarea oricărui tip de tulburare neurologică din moment ce are succes în antrenarea sistemului nervos de a dezvolta şi utiliza noi căi în jurul zonei lezate. (n. tr.)

[6] Vezi „Marriage Encounter (M. E.)" la http://en.wikipedia.org/wiki/Marriage_Encounter (n. tr.)

[7] Probabil că autorul se referă la Unity Health System (n. tr.)

[8] Vision board - în engl. în orig. (n. tr.)

ştiinţelor oculte. Studiaţi magia. Lucraţi cu un kahuna[9]. Realizaţi o călătorie şamanică. Staţi sub piramidă. Îl citiţi pe Nostradamus. Vă pregătiţi mental pentru tot ce poate fi mai rău.

Practicaţi retragerea spirituală. Încercaţi postul ritualic. Luaţi aminoacizi. Achiziţionaţi un generator de ioni negativi. Urmaţi cursurile unei Şcoli de mistere. Învăţaţi o strângere de mână secretă. Faceţi exerciţii de tonifiere. Încercaţi terapia culorilor. Ascultaţi înregistrări cu mesaje subliminale. Luaţi enzime pentru creier, antidepresive, remedii florale. Petreceţi sejururi în centre spa. Gătiţi cu ingrediente exotice. Căutaţi tot felul de ciudăţenii fermentate de pe meleaguri îndepărtate. Plecaţi în Tibet. Căutaţi cu tot dinadinsul oameni sfinţi. Formaţi cercuri în care vă ţineţi de mână şi consumaţi substanţe halucinogene. Renunţaţi să faceţi sex sau să mai mergeţi la film. Vă îmbrăcaţi în robe galbene. Intraţi într-un cult.

Încercaţi nenumărate tipuri de psihoterapie. Luaţi medicamente-minune. Vă abonaţi la un toptan de reviste. Încercaţi dieta Pritikin. Nu mâncaţi decât grapefruit-uri. Vi se citeşte viitorul în palmă. Adoptaţi sistemul de gândire New Age. Vă preocupaţi de ecologie. Vă propuneţi să salvaţi planeta. Mergeţi să vi se citească aura. Purtaţi diverse cris-

[9] În limba hawaiiană, *huna* se traduce prin "secret" iar *kahuna* prin "păstrător al secretului", "expert", "magistru". Kahuna reprezintă echivalentul meşterului în sistemul de bresle medieval. Termenul a devenit însă cunoscut ca echivalent al şamanului, vraciului, preotului. (n. tr.) sursa: http://www.[illegible]/terapia-iertarii/

tale. Vă interpretați astrograma în sistemul hindus. Participați la ședințe de channeling prin intermediul unui medium. Încercați terapia prin sex. Faceți sex tantric. Obți-neți binecuvântarea lui Baba Nu-știu-cum. Vă alăturați unui grup anonim. Mergeți în pelerinaj la Lourdes. Vă bălăciți în izvoare termale. Urmați cursurile Școlii Arica[10]. Purtați în-călțări terapeutice. Vă împământați. Acumulați mai multă prana și expirați toată negativitatea aceea neagră și stătută. Încercați acupunctura cu ace din aur. Vă gândiți dacă să apelați la terapia cu vezică de șarpe. Încercați respirația chakrelor. Vă curățați aura. Meditați în Piramida lui Keops, Marea Piramidă din Egipt.

Spuneți că voi și prietenii voștri ați încercat deja toate acestea? O, omule! O, tu, ființă minunată! Tragic, comic și totuși atât de nobil! Îți continui căutările cu atâta curaj! Ce ne împinge să perseverăm în găsirea unui răspuns? Suferința? O, da. Speranța? Cu siguranță. Dar mai este ceva.

Știm, intuitiv, că undeva există răspunsul absolut. Ne poticnim pe alei lăturalnice întunecate, nimerim în fundături și pe drumuri închise; ajungem să fim exploatați, escrocați, dezamăgiți, sătui de toți și de toate și, totuși, continuăm să încercăm. Unde greșim? De ce nu găsim răspunsul?

Nu reușim să identificăm problema, de aceea nu putem găsi răspunsul.

[10] Școala Arica, Institutul Arica sau, simplu, Arica, este un grup de dezvoltare a potențialului uman întemeiat în 1968 de filosoful bolivian Oscar Ichazo (n. 1931). (n. tr.)

Poate că răspunsul este atât de simplu încât de aceea nici nu-l putem vedea.

Poate că soluția nu este „pe undeva, pe acolo" și de aceea nu o putem găsi.

Poate că suntem înconjurați de atâtea sisteme de convingeri, încât nu mai reușim să percepem ce este evident.

Pe parcursul istoriei, o mână de oameni au reușit să atingă o claritate de excepție și au trăit experiența găsirii soluției ultime la toate vicisitudinile omenirii. Cum au reușit ei? Care este secretul lor? Noi de ce nu înțelegem ceea ce au ei să ne învețe? Să fie aceasta o misiune aproape imposibilă sau lipsită de speranța reușitei? Și ce șanse are omul de rând, cineva care nu este un geniu în ale spiritualității?

O mulțime de inși urmează diverse căi spirituale dar abia câțiva reușesc să atingă țelul final, realizarea adevărului ultim. De ce se întâmplă astfel? Urmăm ritualul, respectăm dogma și practicăm plini de zel disciplina spirituală doar pentru a eșua o dată în plus! Chiar și atunci când lucrurile par să funcționeze, ego-ul își face din nou, repede, apariția și ne lăsăm prinși în mrejele mândriei și ale vanității, gândind că de data asta deținem răspunsurile!

Izbăviți-ne de cei convinși că au dreptate! Și de cei care fac binele cu orice preț!

Starea de confuzie ne salvează. Pentru cei care încă se află în confuzie, mai există speranță. Prețuiți-vă confuzia! Până la urmă, ea vă este cel mai bun prieten, cea mai bună protecție împotriva letalității răspunsurilor lor, impo-

triva impunerii forțate a ideilor lor. Dacă vă aflați în derută, încă sunteți liberi. Dacă vă aflați în derută, cartea aceasta vi se adresează.

Ce aflați din ea? O metodă simplă de a atinge o mare claritate și de a găsi soluții la probleme, pe măsură ce acestea își fac apariția în viața voastră. Nu este vorba despre a găsi răspunsuri, ci de a demola însăși temelia unei probleme. Starea pe care au atins-o marii înțelepți în decursul istoriei, vă stă chiar acum la dispoziție; soluțiile se găsesc în interiorul nostru și sunt ușor de găsit. Mecanismul renunțării este simplu iar adevărul se impune de la sine. Această metodă poate fi utilizată în viața de fiecare zi. Nu este însoțită de vreo dogmă sau de vreun sistem de convingeri. Puteți verifica voi înșivă felul în care acționează, astfel că nu puteți fi induși în eroare. Nu depindeți de niciun fel de învățături. Metoda se ghidează după dictoanele: „Cunoaște-te pe tine însuți", „Adevărul te va face liber" și „Împărăția lui Dumnezeu se află în interiorul tău." Această metodă va funcționa și pentru cel cinic, și pentru cel pragmatic, și pentru religios, și pentru ateu. Poate fi aplicată indiferent de vârstă și de arealul cultural din care proveniți. Este eficientă atât pentru persoanele spirituale, cât și pentru acelea neinteresate de spiritualitate.

Pentru că mecanismul vă aparține, nimeni nu vă poate deposeda de acesta. Sunteți protejați de dezamăgire. Vă veți da singuri seama ce este adevărat și ce sunt doar programe ale minții sau sisteme de convingeri. În timpul desfășurării

procesului, starea voastră de sănătate se va îmbunătăți, veți avea mai mult succes cu mai puțin efort, veți fi mai fericiți și mai capabili să simțiți iubirea adevărată. Prietenii voștri vor remarca diferența; schimbările sunt permanente. Nu veți atinge un „maxim", pentru a vă prăbuși după aceea. Veți descoperi că în voi se ascunde un învățător interior.

În ultimă instanță, vă veți descoperi Sinele interior. În mod inconștient, ați știut dintotdeauna că el se află acolo. Când îl veți găsi, vă veți da seama ce încercau să ne transmită marii înțelepți din trecut. Veți înțelege toate aceste lucruri pentru că Adevărul este evident și pentru că el se află în interiorul Sinelui vostru.

Această carte este scrisă cu gândul la voi, cititorii. Este lesne de înțeles, ușor de parcurs și o lectură agreabilă. Nu aveți nimic de învățat sau de memorat. Pe măsură ce o parcurgeți, vă veți simți mai senini și mai fericiți. Pagină după pagină, materialul parcurs va începe să vă aducă, în mod automat, experiența eliberării. Vă veți simți eliberați de povară. Tot ce faceți, vi se va părea din ce în ce mai agreabil. Vă așteaptă și câteva surprize, extrem de plăcute, în ceea ce privește propria voastră viață! Lucrurile vor începe să meargă din ce în ce mai bine!

Dacă doriți, puteți fi sceptici. „Am mai fost duși cu zăhărelul și înainte", așa că fiți oricât de sceptici credeți de cuviință. Este chiar recomandabil să evitați entuziasmul exagerat. Acesta pune premizele dezamăgirii de mai târziu. De

aceea, în locul entuziasmului este de preferat observația atentă.

Este oare posibil, pe lumea asta, să primești ceva fără să oferi nimic în schimb? O, da, mai mult ca sigur. Mă refer la libertatea voastră, de care ați uitat și pe care nu aveți idee cum să o trăiți. Ceea ce vi se oferă aici nu este ceva ce trebuie, în vreun fel sau altul, dobândit. Nu este ceva nou și nici nu se află în exteriorul vostru. Această libertate deja vă aparține; nu trebuie decât să o retreziți și să o redescoperiți. Libertatea își va face apariția din nou și de la sine.

Vă fac cunoscute aceste lucruri numai pentru a vă pune în legătură cu sentimentele și experiențele voastre interioare. Această carte mai cuprinde, de altfel, multe informații utile pe care mintea voastră va fi încântată să le descopere. Procesul renunțării se va declanșa automat, deoarece este specific minții să încerce să se elibereze de durere și suferință, căutând totodată să guste o mai mare fericire.

CAPITOLUL 2

MECANISMUL RENUNȚĂRII

Ce înseamnă asta?

Renunțarea se simte ca încetarea bruscă a unei presiuni interioare sau ca eliberarea de sub o greutate. Este însoțită de o senzație subită de ușurare și de ușurință, însoțite de o fericire mai intensă și de sentimentul de a fi liber. Este, de fapt, un mecanism al minții și toată lumea l-a resimțit la un moment dat.

Iată și un bun exemplu în acest sens. Vă aflați în toiul unei discuții aprinse; sunteți furioși și supărați când, deodată, totul vi se pare absurd și ridicol. Începeți să râdeți. Situația se detensionează. Treceți de la furie, teamă și sentimentul de a fi atacat, la a vă simți brusc liberi și fericiți. Gândiți-vă ce nemaipomenit ar fi dacă ați putea face acest lucru tot timpul, oriunde, în orice situație. V-ați putea simți permanent liberi și fericiți, iar sentimentele voastre nu v-ar mai pune niciodată în situații dificile. La aceasta se rezumă toată tehnica: la a renunța în mod conștient și frecvent, oricând doriți acest lucru. Atunci veți fi numai voi

responsabili de modul în care vă simțiți și nu veți mai depinde de lumea din jur și de reacțiile voastre la ea. Încetați să fiți o victimă. Aceasta înseamnă să faceți uz de învățătura de căpătâi a lui Buddha, care îndepărtează presiunea dată de reactivitatea involuntară.

Purtăm în noi un imens rezervor de sentimente, atitudini și convingeri negative care s-au acumulat în timp. Presiunea adunată ne face nefericiți și este cauza multor maladii de care suferim și a problemelor noastre de viață. Ne-am resemnat cu existența ei și o expediem, afirmând că aceasta este „condiția umană". Încercăm să scăpăm de această presiune în mii de feluri. O viață omenească obișnuită este trăită încercând să evităm sau să ne îndepărtăm de zbuciumul interior creat de frică și de amenințarea nefericirii. Stima de sine a tuturora este amenințată continuu atât dinăuntrul, cât și din afara noastră.

Dacă ne privim viața îndeaproape, ne dăm seama că ea constituie, în esență, o lungă și complicată luptă pentru a încerca să scăpăm de temerile noastre interioare și a ne îndeplini așteptările pe care le-am proiectat asupra lumii. Presărate printre acestea, sunt momentele de bucurie în care ne-am eliberat temporar de temeri, însă acestea nu au dispărut definitiv și sunt tot acolo, așteptându-ne. Am ajuns să ne temem de sentimentele noastre pentru că acestea conțin atât de multă negativitate încât ne e teamă că, dacă le-am analiza mai îndeaproape, negativitatea ne-ar putea

copleși. Ne temem de aceste sentimente pentru că nu deținem niciun mecanism conștient prin care să le putem stăpâni în cazul în care ar ajunge să ne potopească. Fiindu-ne teamă să le confruntăm, ele continuă să se acumuleze și în final ajungem ca, în secret, să privim moartea ca pe o izbăvire de toată această durere. Nici gândurile, nici faptele nu sunt dureroase, ci sentimentele care le însoțesc. Gândurile în sine nu dor, ci dor sentimentele care le dau naștere!

Presiunea acumulată a sentimentelor dă naștere gândurilor.

Un singur sentiment, de exemplu, poate zămisli mii de gânduri intr-o anumită perioadă de timp. Luați, de exemplu, o amintire dureroasă din copilărie, un imens regret care a stat până acum ascuns. Uitați-vă la toți anii acela de zile în care gândurile s-au asociat acelui unic eveniment. Dacă am putea alina sentimentul dureros care a stat la baza lor, toate acele gânduri ar dispărea pe dată, iar noi am uita evenimentul respectiv.

Această observație se bazează pe considerații științifice. Teoria științifică Gray-La Violette integrează psihologia și neurofiziologia. Studiile lor au arătat că tonalitatea sentimentelor organizează gândurile și memoria (Gray-La Violette, 1981). Gândurile sunt arhivate în baza de date a memoriei în funcție de diferitele nuanțe ale sentimentelor asociate cu gândurile respective. De aceea, atunci când renunțăm sau abandonăm un sentiment, ne eliberăm și de toate gândurile care i se asociază.

Marele avantaj în a ști cum să renunțați, este acela că se poate renunța la orice sentiment și la toate sentimentele într-o clipită, în orice moment sau loc, și că acest lucru se poate realiza incontinuu și fără efort.

Ce înseamnă starea de renunțare? Înseamnă să fiți eliberați de sentimente negative, astfel încât creativitatea și spontaneitatea să se poată manifesta fără opoziția sau interferența conflictelor interioare. A fi liberi de conflicte interioare și de orice așteptări, înseamnă a le dărui persoanelor din viața noastră libertatea cea mai mare. Acest lucru ne permite să experimentăm structura de bază a universului, care, așa cum urmează a se descoperi, înseamnă manifestarea binelui cel mai înalt cu putință în orice situație dată. Poate că sună mai filozofic, însă când acest lucru se întâmplă, este faptic adevărat, el fiind confirmat inclusiv prin experiența personală.

Sentimente și mecanisme mentale

Noi abordăm sentimentele în trei modalități principale: suprimare, exprimare și evadare. Le vom discuta pe rând.

1. Suprimare și reprimare. Acestea sunt modalitățile cele mai frecvente prin care ne îngropăm sentimentele și le dăm deoparte. În reprimare, acest proces este inconștient; în suprimare, procesul are loc conștient. Nu vrem să fim deranjați de sentimente și nici nu știm ce altceva să facem

cu ele. Cumva, ne lăsăm cuprinși de suferință și încercăm să funcționăm, totuși, cum putem mai bine. Sentimentele pe care decidem să le suprimăm sau să le reprimăm sunt în acord cu programele conștiente și inconștiente pe care le purtăm în interiorul nostru ca urmare a convenientelor sociale și a educației primite în familie. Presiunea sentimentelor suprimate se traduce mai apoi ca iritabilitate, schimbări bruște de dispoziție, tensiuni în mușchii gâtului și spatelui, dureri de cap, crampe, tulburări ale ciclului menstrual, colită, indigestie, insomnie, hipertensiune, alergii și alte tulburări somatice.

Când *reprimăm* un sentiment, o facem pentru că poartă atât de multă vinovăție și teamă în el încât acestea nici nu se mai resimt în mod conștient. De fiecare dată când sentimentul respectiv amenință să iasă la suprafață, el este aruncat din nou în inconștient. Sentimentul reprimat este apoi prelucrat în diverse moduri, pentru a ne asigura că va rămâne reprimat și în afara conștiinței. Dintre mecanismele utilizate de minte pentru a păstra un sentiment reprimat, negarea și proiecția sunt, poate, cele mai cunoscute pentru că au tendința să se manifeste împreună și să se consolideze reciproc. Negarea are ca efect blocaje emoționale și de maturizare majore. Este, de obicei, însoțită de mecanismul proiecției. Din cauza vinovăției și a fricii pe care le resimțim, ne reprimăm impulsul sau sentimentul și negăm prezența acestora în interiorul nostru. În loc să le simțim, le proiectăm în lumea exterioară și asupra persoanelor din jurul nostru.

Trăim sentimentul respectiv ca și când acesta le-ar aparține „lor", celorlalți. „Ei" devin apoi dușmanul, iar mintea caută și găsește justificarea de a-și întări proiecția. Acum, vina aparține oamenilor, locurilor, instituțiilor, alimentației, condițiilor climaterice, evenimentelor astrologice, condiției sociale, sorții, lui Dumnezeu, norocului, Satanei, străinilor, grupurilor etnice, rivalilor politici și altor lucruri exterioare nouă. În prezent, proiecția reprezintă mecanismul principal utilizat de către lume. Proiecția este răspunzătoare de toate războaiele, conflictele armate și dezordinea civilă. Suntem chiar incurajați să urâm dușmanul pentru a fi considerați un „bun cetățean". Ne păstrăm stima de sine în detrimentul celorlalți și, intr-un final, aceasta are drept urmare destrămarea societății. Mecanismul proiecției stă la baza atacurilor, violenței, agresiunii și a oricărei forme de distrugere socială.

2. Exprimare. Prin acest mecanism, sentimentul este lăsat să se reverse, este exprimat sau transpus în limbaj corporal și manifestat ca atare în nesfârșite demonstrații de grup. Exprimarea sentimentelor negative lasă să iasă exact atâta presiune interioară încât ceea ce mai rămâne, să poată fi apoi suprimat. Este foarte important să înțelegeți acest lucru pentru că mulți oameni din societatea noastră consideră, în prezent, că exprimarea sentimentelor îi eliberează de acestea. De fapt, se întâmplă exact opusul. Exprimarea unui sentiment tinde, mai întâi, să-i incurajeze propagarea

și să-i alimenteze energia. În al doilea rând, exprimarea unui sentiment lasă ca ceea ce rămâne din acesta să fie suprimat din sfera conștienței.

Echilibrul dintre suprimare și exprimare variază de la individ la individ în funcție de educarea sa timpurie, de normele și moravurile culturale în vigoare și de mass-media. Exprimarea sentimentelor personale este la modă ca urmare a interpretării greșite a lucrărilor lui Sigmund Freud și a psihanalizei. Freud a remarcat că suprimarea sentimentelor stă la baza nevrozelor; de aceea, exprimarea lor a fost considerată a fi modalitatea de tratare a acestora. Această interpretare greșită s-a transformat în permisiunea de a fi indulgent cu propria persoană, în detrimentul tuturor celorlalți. Ceea ce afirma Freud de fapt, în psihanaliza clasică, este că impulsul sau sentimentul reprimat trebuiau neutralizate, sublimate, socializate și canalizate spre elanurile constructive ale iubirii, activităților lucrative și creativității. Dacă ne descărcăm sentimentele negative asupra celorlalți, ei trăiesc această experiență ca pe o agresiune, fiind, la rândul lor, forțați să-și suprime, exprime sau să evite anumite sentimente; din această cauză, exprimarea negativității are drept consecință deteriorarea și chiar distrugerea relațiilor dintre oameni. O alternativă mult mai preferabilă ar fi asumarea responsabilității pentru toate sentimentele negative pe care le avem și incercarea de a le neutraliza. Atunci, vor rămâne să fie exprimate numai sentimentele pozitive.

3. Evadare. Evadarea reprezintă evitarea sentimentelor prin recurgerea la diversiune. Această evitare stă la baza industriei de divertisment și a producerii de băuturi alcoolice, ea fiind totodată și subterfugiul adoptat de dependenții de muncă. Escapismul și evitarea conștientizării lumii interioare sunt mecanisme pe care societatea le tolerează. Ne putem ignora sinele interior și ne putem împiedica adevăratele sentimente să iasă la suprafață printr-o varietate infinită de îndeletniciri, dintre care multe ajung să se transforme în adicții pe măsură ce dependența noastră față de acestea crește.

Oamenii ar face orice ca să nu trebuiască să fie conștienți de sentimentele lor. Vedem cât de des schimbă unii programele la televizor din momentul în care intră în cameră iar apoi se plimbă de colo-colo de parcă ar fi în stare onirică, mintea lor fiind programată în permanență de informațiile inoculate pe această cale. Oamenii sunt îngroziți să se confrunte cu ei înșiși. Se tem până și de un moment de singurătate. De aici, activitatea lor frenetică: sunt într-o continuă și neîncetată socializare, discuție, trimitere de SMS-uri, citesc, ascultă muzică, lucrează, călătoresc, vizitează orașe, fac cumpărături, se supraalimentează, joacă jocuri de noroc, se duc la film, se medicamentează, se droghează și merg la petreceri.

Multe dintre mecanismele de evadare amintite anterior sunt greșite, stresante și ineficiente. Fiecare dintre acestea necesită cantități din ce în ce mai mari de energie

în sine și prin sine. Sunt necesare cantități imense de energie pentru a diminua presiunea crescândă a sentimentelor suprimate și reprimate. Se manifestă o reducere treptată a conștienței și o stagnare a maturizării. Creativitatea, energia și interesul autentic față de ceilalți se diminuează. Dezvoltarea spirituală stagnează și pot apărea afecțiuni fizice și emoționale, diverse maladii, îmbătrânirea precoce și chiar moartea prematură. Proiecția sentimentelor reprimate are drept consecințe probleme și tulburări sociale, ca și exacerbarea individualismului și a brutalității atât de caracteristice societății contemporane. Mai presus de orice, are ca efect incapacitatea de a iubi cu adevărat și de a avea încredere în altcineva, manifestată prin izolare socială și ură de sine.

În contradicție cu cele de mai sus, ce se întâmplă atunci când decidem să renunțăm la un anumit sentiment? Energia din spatele acestuia cedează instantaneu și are loc o decompresie. Pe măsură ce continuăm să renunțăm, presiunea acumulată începe să scadă. Cu toții știm că atunci când renunțăm să ne agățăm de ceva, ne simțim imediat mai bine. Fiziologia corpului se modifică. Apar vizibile schimbări în bine în culoarea pielii, respirație, puls, tensiune arterială, tensiune musculară, funcționarea tractului gastrointestinal și în chimia sângelui. În starea de libertate interioară, toate funcțiile și organele corpului se îndreaptă spre condiția de normalitate și sănătate. Se manifestă o creștere imediată a puterii musculare. Vederea se îmbunătățește, iar percepția

noastră despre lume și despre noi înșine se schimbă în bine. Ne simțim mai fericiți, mai plini de iubire și mai relaxați.

Sentimentele și stresul

Se face multă vâlvă și se acordă multă atenție noțiunii de stres, în lipsa unei reale înțelegeri a adevăratei sale naturi. Se spune că suntem mai predispuși la stres decât oricând. Care este cauza principală a stresului? În niciun caz, factorii externi care îl exacerbează. Aceștia sunt doar exemplificări ale mecanismului pe care l-am descris drept proiecție. Considerați vinovați sunt „ei" sau „asta" atunci când, de fapt, ceea ce simțim este eliberarea de presiunea interioară a emoțiilor reprimate. Sentimentele reprimate sunt acelea care ne fac vulnerabili la stresul exterior.

Adevărata sursă de stres este, de fapt, *interioară*; nu exterioară, așa cum preferă unii să creadă. Disponibilitatea de a reacționa prin teamă, de exemplu, depinde de cât de multă teamă este deja prezentă în interior, pentru a putea fi declanșată de un stimul. Cu cât în interior există mai multă teamă, cu atât percepția noastră asupra lumii se transformă într-o expectanță precaută și temătoare. Pentru cel care se teme, lumea aceasta este un loc înspăimântător. Pentru cel care este furios, lumea aceasta este un haos plin de frustrare și de supărări. Pentru cel care se simte vinovat, este o lume a ispitei și a păcatului, pe care le vede pretutindeni. Ceea ce ținem în noi, ne colorează lumea. Dacă vom renunța la vinovăție, vom vedea inocența; cineva dominat de vinovăție,

însă, va vedea numai răul din jur. Regula de aur este să ne concentrăm asupra a ceea ce reprimăm.

Stresul apare ca rezultat al tensiunii acumulate în urma sentimentelor pe care le reprimăm și le suprimăm. Această tensiune caută o cale de a se elibera, prin urmare evenimentele exterioare nu fac decât să declanșeze ceea ce, conștient sau inconștient, am ținut în noi. Energia sentimentelor pe care le-am blocat reapare prin intermediul sistemului nervos autonom și produce modificări patologice care duc la îmbolnăviri. Un sentiment negativ provoacă instantaneu pierderea a 50% din forța musculară a corpului și ne îngustează câmpul perceptiv atât la nivel fizic, cât și la nivel mental. Stresul reprezintă o reacție emoțională la un factor sau stimul declanșator. Stresul este determinat de sistemul nostru de convingeri și de presiunile emoționale care i se asociază. Nu stimulul exterior constituie cauza stresului, ci nivelul nostru de reactivitate la acesta. Cu cât starea noastră de renunțare este mai avansată, cu atât suntem mai puțin predispuși la stres. Prejudiciul provocat de stres este numai și numai consecința propriilor noastre emoții. Eficiența renunțării și diminuarea reacției corpului la stres au fost demonstrate științific prin diverse studii (vezi cap. 14).

Numeroaselor programe de reducere a stresului din lumea de astăzi, le scapă esențialul. Acestea încearcă mai degrabă să tempereze efectele ulterioare ale stresului, decât să-i elimine cauza, sau se concentrează asupra perceperii

evenimentelor exterioare. Este ca și cum s-ar dori scăderea febrei, fără a se încerca vindecarea infecției. Tensiunea musculară, de exemplu, este consecința anxietății, fricii, furiei și vinovăției. Un curs despre tehnica relaxării musculare v-ar aduce beneficii foarte limitate. Ar fi mult mai eficient, în schimb, să eliminați cauza acestei tensiuni latente, reprezentată de furie, frică, vinovăție sau alte sentimente negative reprimate și suprimate.

Evenimentele de viață și emoțiile

Mintea rațională preferă să păstreze adevărata cauză a emoției în afara conștienței și, în acest scop, se folosește de mecanismul proiecției. Învinovățește evenimentele exterioare sau alte persoane de „provocarea" unui anumit sentiment, iar pe sine se vede ca pe victima nevinovată și neajutorată a cauzelor exterioare. „*Ei* m-au înfuriat." „*El* m-a supărat." „*Asta* m-a speriat." „*Evenimentele care se petrec în lume* sunt cauza anxietății mele." De fapt, lucrurile stau exact pe dos. Sentimentele suprimate și reprimate caută o supapă de ieșire și folosesc evenimentele exterioare ca declanșatori sau scuze pentru a se manifesta. Suntem ca niște vase sub presiune pregătite să scoată aburi atunci când se ivește ocazia. Declanșatorii noștri sunt armați și pregătiți să intre în acțiune. În psihiatrie, acest mecanism poartă denumirea de deplasare. Pentru că suntem deja furioși, evenimentele exterioare ne înfurie. Dacă, printr-o renunțare

constantă, am reușit să ne eliberăm de frica înăbușită în noi, atunci este foarte greu, dacă nu imposibil, ca cineva, oricine, sau o situație oarecare, să reușească să ne mai înfurie. Același lucru este valabil pentru toate celelalte sentimente negative, din momentul în care s-a renunțat la acestea.

Ca urmare a condiționării sociale din societatea noastră, oamenii își suprimă și reprimă chiar și sentimentele pozitive. Iubirea suprimată se răsfrânge în inima „sfâșiată" de atacul de inimă. Iubirea suprimată își face din nou apariția sub forma iubirii excesive a animalelor de companie sau a diverselor tipuri de idolatrie. Adevărata iubire este lipsită de teamă și se caracterizează prin non-atașament. Teama de pierdere alimentează atașamentul inadecvat și posesivitatea. Bărbatul care nu este sigur de prietena lui, de exemplu, este foarte gelos.

Când presiunea sentimentelor suprimate și reprimate depășește nivelul de toleranță al unei persoane, mintea ei va crea „undeva" un eveniment asupra căruia să-și poată îndrepta sentimentele, dându-le frâu liber. Astfel, cel care reprimă multă mâhnire va da naștere, inconștient, la evenimente pline de tristețe în viața sa. Cel care se teme va face să se precipite asupra sa experiențe înfricoșătoare, cel furios va fi înconjurat de împrejurări care-l vor înfuria, iar cel mândru se va considera tot timpul insultat. Așa cum a spus și Iisus Christos: „De ce vezi tu paiul din ochiul fratelui

tău și nu te uiți cu băgare de seamă la bârna din ochiul tău?" (Matei 7:3) Toți marii maeștri arată spre *interiorul* nostru.

Tot ce există în univers, emite o vibrație. Cu cât vibrația este mai înaltă, cu atât ea este mai puternică. Pentru că sunt energie, și emoțiile emit vibrații. Aceste vibrații emoționale interacționează cu câmpurile energetice ale cor-pului și au efecte care pot fi văzute, simțite și măsurate. Filmele care redau imagini obținute prin fotografierea Kirlian, ca acelea realizate de dr. Thelma Moss, arată fluctuațiile rapide ale culorilor și dimensiunii câmpului energetic care apar la modificarea emoțiilor (Krippner, 1974). Câmpul energetic a fost în mod tradițional denumit „aură" și poate fi observat de persoanele care s-au născut cu sau și-au însușit abilitatea de a percepe vibrațiile acelei frecvențe. Aura își schimbă culoarea și dimensiunea în funcție de emoțiile noastre. Testarea musculară demonstrează, la rândul ei, schimbările energiei care însoțește emoțiile, pentru că mușchii din corpul nostru răspund instantaneu la stimulii pozitivi sau negativi. Astfel, stările noastre emoționale de bază se transmit în întregul univers.

Mintea nu are anumite dimensiuni sau o mărime anume, nici nu este limitată în spațiu; de aceea, mintea, prin energia sa vibrațională, își transmite starea bazală pe o distanță nelimitată. Aceasta înseamnă că noi îi afectăm pe ceilalți în mod obișnuit și fără să ne dăm seama, prin gândurile noastre și starea emoțională. Tiparele emoționale și formele gând asociate acestora pot fi detectate și

recepționate în mod conștient și de la mare distanță de diverși mediumi. Acest lucru poate fi demonstrat experimental, iar baza științifică a fenomenului a constituit un subiect de viu interes pentru fizica cuantică avansată.

Pentru că emoțiile emit un câmp de energie vibrațional, acestea influențează și determină persoanele existente în viața noastră. Evenimentele de viață ajung să fie influențate de emoțiile noastre reprimate și suprimate la nivel psihic. Astfel, furia atrage gânduri încărcate de furie. Regula de aur a universului psihic este aceea că „ceea ce se aseamănă, se adună". În mod asemănător, „iubirea atrage iubire", astfel că persoana care a renunțat la o mare cantitate de negativitate interioară este acum înconjurată de gânduri iubitoare, evenimente pline de iubire, oameni iubitori și animale de companie iubitoare. Acest fenomen explică numeroase pasaje din scripturi și zicale populare care au pus în încurcătură intelectul, precum: „Bogații devin și mai bogați iar săracii devin și mai săraci" sau „Celui ce are, i se va da". Ca regulă generală, așadar, persoanele care se complac în apatie aduc în viața lor circumstanțe care întrețin sărăcia, iar cele care degajă un aer de prosperitate atrag în existența lor abundența.

Pentru că tot ce este viu este și conectat la nivelurile vibraționale ale energiei, starea noastră emoțională bazală este detectată de toate formele de viață însuflețite din jurul nostru, care reacționează la aceasta. Este binecunoscut faptul că animalele își dau imediat seama de starea emoțională

bazală a unei persoane. S-au realizat experimente care au demonstrat că până și dezvoltarea culturilor de bacterii este influențată de emoțiile umane, iar plantele inregistrează reacții măsurabile la starea noastră emoțională (Backster, 2003).

Mecanismul renunțării

Renunțarea înseamnă a fi conștienți de un sentiment, a-l lăsa să-și facă apariția, a-l trăi și a-l lăsa să-și urmeze cursul fără a dori să schimbați nimic la el și fără a face nimic în privința acestuia. Înseamnă, pur și simplu, a lăsa acel sentiment să existe și să vă concentrați asupra ener-giei din spatele său. Primul pas este acela de a vă permite să aveți sentimentul respectiv fără a-i opune rezistență, fără a incerca să îl exprimați în exterior, fără a vă teme de el, a-l condamna sau a adopta o atitudine moralizatoare în ceea ce-l privește. Înseamnă a renunța la criticism și a vă da seama că nu este *decât* un sentiment. Tehnica ce trebuie aplicată este să acceptați sentimentul respectiv și să renunțați la orice strădanie de a-l schimba în vreun fel. Abandonați impulsul de a-i opune rezistență. *Opunerea de rezistență este aceea care face ca sentimentul să dureze.* Când renunțați să-i opuneți rezistență sau să-i aduceți schimbări, el se va preschimba în următorul sentiment și va fi însoțit de o senzație de ușurare. Un sentiment căruia nu i se opune

rezistență va dispărea pe măsură ce energia din spatele lui se disipează.

Când începeți procesul renunțării, veți constata că vă este teamă și vă simțiți vinovați de a avea sentimente negative; veți opune rezistență sentimentelor, simțirilor, emoțiilor în general. Pentru a le lăsa să se manifeste, este mai ușor să renunțați la reacția de a avea sentimente. Teama de teama însăși este un excelent exemplu în acest sens. Eliberați-vă mai întâi de teama sau de vinovăția de a avea sentimentul respectiv și abia apoi adresați-vă acestuia.

Când începeți să renunțați la sentimente, ignorați toate gândurile care vă vin în minte. Concentrați-vă asupra sentimentului respectiv, nu asupra gândurilor. Acestea sunt interminabile, se autoconsolidează și dau naștere la încă și mai multe gânduri. **Gândurile nu sunt decât raționalizări ale** minții care încearcă să justifice prezența unui sentiment sau a altuia. Adevăratul motiv al existenței sentimentului îl constituie tensiunea acumulată în spatele acestuia, aceasta fiind ceea ce îl forțează să se manifeste imediat. Gândurile sau evenimentele exterioare sunt doar o scuză inventată de minte.

Pe măsură ce ne familiarizăm cu procesul renunțării, vom observa că toate sentimentele negative sunt asociate cu frica noastră primară legată de supraviețuire și că sentimentele sunt, de fapt, programe de supraviețuire pe care mintea le consideră necesare. Tehnica de renunțare demontează, treptat, aceste programe. Prin intermediul

acestui proces, motivul latent aflat la baza sentimentelor devine din ce în ce mai evident.

Renunțarea înseamnă a nu nutri emoții puternice față de nimic: „Îmi este egal dacă se întâmplă un anumit lucru și îmi este egal dacă nu se întâmplă." Când suntem liberi, renunțăm de fapt la atașamente. Ne putem bucura de un anumit lucru, însă nu avem nevoie de el pentru a fi fericiți. Treptat, dependența noastră de ceva sau de cineva din afara noastră se va diminua. Aceste principii sunt în armonie atât cu principiul de bază al învățăturii lui Buddha, acela de a evita atașarea de fenomenele acestei lumi, cât și cu principiul de bază al învățăturii lui Iisus: „Fiți în lume, dar nu ai lumii."

Uneori, renunțăm la un sentiment și constatăm că acesta revine sau continuă să se manifeste. Aceasta se întâmplă pentru că au mai rămas urme din el la care trebuie să renunțați. Am înăbușit aceste sentimente o viață întreagă și o mare cantitate de energie a fost împinsă în jos, iar acum aceasta trebuie să iasă la suprafață și să fie recunoscută. Când are loc renunțarea, apare imediat un sentiment de ușurare și de fericire, aproape ca un „high" (stare extatică de fericire obținută în urma folosirii anumitor droguri).

Continuând să practicați renunțarea, este posibil să vă mențineți în acea stare de libertate. Sentimentele vin și pleacă iar la un moment dat vă veți da seama că nu sunteți acele sentimente, ci că adevăratul vostru „eu" nu face decât să asiste la succedarea lor. Atunci veți înceta să vă identi-

ficați cu sentimentele voastre. „Eul" care observă și este conștient de ce se întâmplă, rămâne tot timpul neschimbat. Pe măsură ce deveniți tot mai conștienți de martorul neschimbător din interiorul vostru, începeți să vă identificați cu acel nivel al conștienței. Treptat, deveniți mai mult martorul decât subiectul care experimentează fenomenele. Vă apropiați din ce în ce mai mult de realul Sine și începeți să vă dați seama că ați fost induși în eroare de sentimente. V-ați considerat o victimă a sentimentelor voastre. Acum vă dați seama că acestea nu reprezintă adevărul despre ființa voastră; sentimentele sunt create de ego, acel colecționar de programe pe care mintea le considera, în mod greșit, necesare pentru supraviețuirea voastră.

Consecințele renunțării sunt surprinzător de rapide și de subtile, însă efectele sale sunt foarte puternice. De multe ori renunțăm la un sentiment sau la altul însă avem impresia că nu am făcut-o. Prietenii sunt cei care ne atrag atenția asupra schimbării din noi. Acest fenomen se întâmplă deoarece, atunci când se renunță complet la ceva, acest „ceva" dispare din câmpul conștienței. Și pentru că nu ne gândim la acel lucru, nu ne dăm seama nici de dispariția sa. Este un fenomen des întâlnit la cei care încep să-și dezvolte conștiența. Nu ne dăm seama de cantitatea de cărbune pe care am scos-o cu lopata; vedem doar atât cât avem în lopată la un anumit moment dat. Nu ne dăm seama cât de mult a scăzut grămada de cărbune. Prietenii și membrii familiei sunt, adesea, primii care observă schimbarea.

Pentru a-și urmări progresul, multe persoane țin un jurnal al realizărilor în domeniu. Lucrul acesta ajută la depășirea opunerii de rezistență, care se exprimă de obicei prin: „Metoda asta nu funcționează." Se întâmplă adesea ca persoane care au înregistrat progrese extraordinare să susțină că: „Pur și simplu nu merge." Trebuie să ne reamintim, uneori, cum eram înainte de începerea acestui proces.

Opunerea rezistenței la procesul renunțării

Renunțarea la sentimentele negative înseamnă demontarea ego-ului, care va opune rezistență cu orice prilej. Aceasta ar putea însemna manifestarea de scepticism în privința tehnicii aplicate, „uitarea" renunțării, resurgența bruscă a escapismului sau eliberarea de sentimente prin exprimarea și manifestarea lor. Soluția constă în a continua, pur și simplu, să renunțați la sentimentele pe care le aveți în legătură cu acest proces. Lăsați să se manifeste opunerea rezistenței fără să vă împotriviți acesteia.

Sunteți liberi. Nu sunteți *obligați* să renunțați. Nu vă forțează nimeni. Analizați, în schimb, teama din spatele opunerii rezistenței. De ce anume vă temeți în tot acest proces? Sunteți dispuși să renunțați la ceea ce vă provoacă această teamă? Continuați să renunțați la fiecare teamă, pe măsură ce își face apariția, iar opunerea rezistenței va înceta de la sine.

Să nu uităm că renunțăm la toate programele care au făcut din noi sclavi și victime o vreme atât de îndelungată. Programele acestea ne-au împiedicat să mai percepem adevărul identității noastre reale. Ego-ul pierde teren și va încerca tot felul de trucuri și șiretlicuri. Odată ce începem procesul de renunțare, zilele ego-ului sunt numărate și puterea sa se diminuează. Unul din șiretlicurile la care recurge este să lase să treacă neobservată tehnica în sine, dar la un moment dat să considere subit că mecanismul renunțării nu funcționează, că lucrurile au rămas neschimbate, că toată schema este confuză, dificil de ținut minte și de pus în aplicare. Acesta este un semn de progres autentic! Înseamnă că ego-ul și-a dat seama că noi deținem pâinea și cuțitul și că ne putem elibera, iar el pierde teren. Ego-ul nu ne este prieten. Ca „Master Control" din filmul *Tron* (1982), el ne vrea încătușați de programele sale.

Renunțarea este o abilitate firească. Nu este ceva nou sau străin de noi. Nu este o învățătură ezoterică, nici ideea altcuiva sau un sistem de convingeri. Facem doar apel la natura noastră interioară pentru a deveni mai liberi și mai fericiți. În timpul renunțării, nu ajută la nimic să ne „gândim" la tehnica în sine. Este mai bine să acționăm, și atât. Până la urmă, se va vedea că toate gândurile înseamnă, de fapt, opunere de rezistență. Sunt imagini pe care mintea le-a plăsmuit pentru a ne împiedica să trăim realitatea. După ce vom fi întrebuințat o vreme tehnica renunțării, începând să ne dăm seama ce se întâmplă cu adevărat, vom râde de

gândurile noastre. Gândurile sunt niște contrafaceri, niște fantezii care ascund realitatea. Urmărirea gândurilor ne poate ține ocupați încontinuu. Iar într-o zi vom descoperi că ne aflăm exact în punctul din care am plecat. Gândurile sunt ca peștișorii dintr-un bol cu apă, apa fiind adevăratul Sine. Adevăratul Sine este spațiul dintre gânduri sau, mai exact, câmpul de conștientizare tăcută existent dedesubtul tuturor gândurilor.

Știm cu toții cum este atunci când suntem absorbiți de o activitate și abia dacă observăm trecerea timpului. Mintea este, atunci, foarte liniștită iar noi facem pur și simplu ceea ce este de făcut, fără să opunem rezistență și fără efort. În momentele acelea suntem fericiți, poate chiar fredonăm în surdină o melodie. „Funcționăm" fără niciun stres. Suntem foarte relaxați, deși lucrăm. Deodată ne dăm seama că, de fapt, nici nu aveam nevoie de toate gândurile acelea. Gândurile sunt ca momeala pentru pește: dacă luăm o înghițitură, suntem agățați. Este mai bine să nu ne lăsăm ispitiți de gânduri. Nu avem nevoie de ele.

În interiorul nostru, dar în afara sferei conștienței, sălășluiește adevărul că „deja știm tot ceea ce avem nevoie să știm."
Este ceva ce se întâmplă în mod automat.

Deși paradoxal, una din rezistențele la mecanismul renunțării apare chiar datorită eficienței acestei tehnici. Ceea ce se întâmplă este că recurgem la renunțare când viața nu ne merge strălucit, iar atunci suntem asaltați de emoții neplăcute. Când, în fine, reușim să renunțăm la acestea,

depășim momentul și totul este bine din nou, încetăm să mai recurgem la renunțare. Aceasta este o greșeală pentru că, oricât de bine ne-am simți, tot mai rămâne ceva. Profitați de stările voastre pozitive și de elanul renunțării. Continuați, pentru ca totul să fie din ce în ce mai bine. Renunțarea începe să ia un oarecare avânt. Odată ce ați început, este ușor să o faceți să continue. Cu cât vă simțiți mai bine, cu atât este mai ușor să recurgeți la renunțare. Acesta este momentul potrivit să coborâți în interior și să renunțați la anumite lucruri („deșeuri" suprimate și reprimate) de care nu v-ați atinge dacă ați fi într-o pasă proastă. Există întotdeauna un sentiment care trebuie abandonat și la care să renunțați. Când ne simțim bine, emoțiile sunt doar insesizabile.

Uneori, vă puteți simți blocați pe un anumit sentiment. **Este suficient să acceptați sentimentul de a avea un blocaj.** Lăsați-l să se manifeste și nu-i opuneți rezistență. Dacă nu dispare, încercați să renunțați la el pe fragmente mai mici. Un alt blocaj care ar mai putea apărea este teama că, dacă renunțați la dorința de a avea ceva, nici nu-l veți obține. Adesea, este în avantajul vostru să analizați câteva idei mai des întâlnite și să renunțați la ele chiar de la început. Printre acestea se numără: (1) Merităm să obținem anumite lucruri numai dacă muncim din greu, ne zbatem pentru ele, facem sacrificii și eforturi; (2) Suferința este benefică și bună pentru noi; (3) Nu primim nimic, degeaba; (4) Lucrurile foarte simple nu valorează prea mult. Renunțarea la unele dintre aceste bariere psihologice în favoarea tehnicii în sine, vă va îngădui

să vă bucurați de lipsa de efort în aplicarea tehnicii și de ușurința sa.

CAPITOLUL 3

ANATOMIA EMOȚIILOR

Psihologia emoțiilor umane este vastă și complexă. Ea folosește adesea numeroase simboluri și face referiri la mitologie, bazându-se pe ipoteze care sunt adesea dezbătute cu pasiune. În consecință, există diverse școli de psihoterapie, cu obiective și metode diferite. Simplitatea fiind unul dintre semnele distinctive ale adevărului, voi zugrăvi o hartă a emoțiilor simplă, practică și verificabilă care poate fi tratată atât prin experiență personală, cât și prin verificare obiectivă.

Scopul supraviețuirii

Oricare ar fi ramura psihologiei pe care o veți studia, aceasta vă va dezvălui că obiectivul principal al umanității, care le depășește pe toate celelalte, este supraviețuirea. Fiecare ființă umană este orientată spre asigurarea supraviețuirii individului și supraviețuirea grupului cu care acesta se identifică, respectiv familie, ființele iubite sau țara de origine. Oamenii se tem cel mai mult de pierderea capacității de

a experimenta. In acest sens, sunt interesați de supraviețuirea corpului lor pentru că ei consideră că *sunt* acest corp și că, prin urmare, au nevoie de el pentru a-și duce existența. Pentru că se percep ființe separate și limitate, ei sunt angoasați de sentimentul lipsei. Oamenii obișnuiesc adesea să caute în afara lor satisfacerea propriilor nevoi. Aceasta îi face să se simtă vulnerabili, pentru că își sunt insuficienți lor înșiși.

Mintea este, așadar, un mecanism de supraviețuire, iar metoda pe care o folosește în acest scop este utilizarea emoțiilor. Gândurile își fac apariția din emoții și, până la urmă, emoțiile sfârșesc prin a deveni o abreviere a gândurilor. Mii, dacă nu chiar milioane de gânduri pot fi înlocuite de o singură emoție. Emoțiile sunt mai simple și mai primitive decât procesele mentale. Instrumentul utilizat de minte pentru a-și atinge obiectivele emoționale, este rațiunea. Când este folosită de intelect, emoția primară latentă este de obicei inconștientă sau cel puțin situată în afara sferei conștienței. Când emoția latentă este uitată sau ignorată fără a mai fi experimentată, indivizii nu sunt conștienți de motivele care stau la baza acțiunilor lor și plăsmuiesc tot felul de motive plauzibile. De fapt, ei adesea nu știu de ce fac ceea ce fac.

Există o modalitate simplă de a deveni conștienți de scopul emoțional ascuns care stă la baza unei activități, iar aceasta este utilizarea întrebării „pentru ce?". După fiecare răspuns, se întreabă din nou și din nou „pentru ce?", până

la descoperirea sentimentului primar. Iată un exemplu. Un bărbat își dorește un Cadillac nou. Mintea îi oferă toate motivele logice pentru această dorință a lui, însă logica nu justifică chiar totul. Atunci bărbatul se întreabă: „Pentru ce îmi doresc Cadillac-ul?" „Ei bine", răspunde tot el, „pentru a obține un anumit status, recunoaștere, respect și poziția socială a unui om de succes în societate". Din nou se întreabă: „Pentru ce am nevoie de status?" „Ca să obțin respectul și aprobarea celorlalți", ar putea el răspunde, „și pentru a consolida acest respect". Din nou se întreabă: „Pentru ce îmi doresc respect și aprobare?" „Pentru a avea un sentiment de siguranță." Din nou se întreabă: „Pentru ce am nevoie de siguranță?" „Ca să fiu fericit." Succesiunea întrebărilor „pentru ce?" ne dezvăluie că la baza dorinței se află sentimente de nesiguranță, nefericire și lipsa sentimentului împlinirii. Fiecare activitate sau dorință vor dezvălui că scopul ei principal constă din dobândirea unui anumit sentiment. Nu există alte scopuri, în afară de depășirea fricii și obținerea fericirii. Emoțiile sunt legate de ceea ce considerăm noi că ne va asigura supraviețuirea, nu de ceea ce va realiza într-adevăr acest lucru. Emoțiile însele sunt de fapt cauza fricii primare care determină pe toată lumea să caute în mod constant siguranța.

Scala emoțiilor

Prezentarea detaliată a nivelurilor de conștiență, a fundamentării lor științifice și a aplicațiilor practice se regăsește

în cartea *Putere versus Forță – Determinanții ascunși ai comportamentului uman* (Hawkins, [1995], 2012 și Cartea Daath, 2005).

Pe scurt, totul emite energie - fie pozitivă, fie negativă. Intuitiv, putem face diferența între o persoană pozitivă (prietenoasă, sinceră, politicoasă) și una negativă (lacomă, necinstită, odioasă). Energia Maicii Tereza era evident diferită de energia lui Adolf Hitler; energia celor mai mulți oameni se situează undeva între cele două. Muzica, locurile, cărțile, animalele, intențiile și tot ce este viu emit o energie care poate fi „calibrată" în funcție de esență și nivelul ei de adevăr.

„Ceea ce se aseamănă, se adună." Energiile diferite alcătuiesc „tipare atractoare" sau „niveluri de conștiență". Harta Conștienței (vezi Anexa A) oferă o imagine liniară, logaritmică, a acestui univers energetic neliniar. Fiecare nivel de conștiență (sau tipar atractor) este calibrat pe o scală logaritmică a puterii energetice, de la 1 la 1000. Nivelul Deplinei Iluminări (1000), din partea superioară a hărții, reprezintă cel mai înalt nivel care poate fi atins în regnul uman; este energia lui Iisus, a lui Buddha și a lui Krishna. Nivelul Rușinii (20) se află în partea inferioară a hărții, în apropierea morții, reprezentând treapta cea mai de jos a supraviețuirii.

Nivelul Curajului (200) este valoarea critică ce marchează trecerea de la energia negativă la energia pozitivă. Este energia corespunzătoare integrității, onestității, puterii

interioare și capacității de a face față situațiilor. Nivelurile conștienței amplasate sub cel al Curajului sunt distructive, pe când cele amplasate deasupra Curajului stimulează viața. Un simplu test muscular ne va dezvălui imediat diferența: stimulii negativi (sub 200) vor face mușchiul să se relaxeze, stimulii pozitivi (peste 200) vor face mușchiul să se contracte. Adevărata „putere" întărește, „forța" duce la diminuare. Dacă ne situăm peste nivelul Curajului, oamenii ne caută pentru că le dăruim energie („putere") și ne manifestăm bunăvoința față de ei. Dacă ne situăm sub acest nivel, oamenii ne evită pentru că le luăm din energie („forță") și încercăm să-i folosim în vederea satisfacerii nevoilor noastre materiale sau emoționale.

În cele ce urmează, vom descrie scala de bază începând cu energiile superioare și coborând către energiile inferioare.

Pacea (600): Acest nivel este trăit ca perfecțiune, extaz, lipsa de efort și unitate. Este o stare de nondualitate, dincolo de separare și dincolo de intelect, aidoma cu „pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere". Este descrisă ca o expandire de Lumină sau Iluminare. Este rar întâlnită la scala umană.

Bucuria (540): Este iubirea necondiționată și neschimbătoare în pofida oricăror împrejurări și a acțiunilor altor persoane. Lumea strălucește de frumusețe și splendoare, care este percepută în toate lucrurile din jur. Perfecțiunea

creației devine evidentă. Se manifestă apropierea de unitate și descoperirea Sinelui, compasiunea față de toți și de toate, o imensă răbdare, sentimentul unității cu ceilalți oameni și preocuparea față de fericirea lor. Predomină sentimentul realizării de sine și al independenței.

Iubirea (500): Un fel de a fi iertător, plin de atenție și susținere. Nu pornește din minte, emană mai degrabă din inimă. Iubirea se concentrează asupra esenței unei situații, nu asupra detaliilor acesteia. Are în vedere întregul, nu părțile separate. Pe măsură ce percepția este înlocuită de viziune, iubirea nu mai este părtinitoare, remarcând valoarea intrinsecă și motivele de a iubi tot ce există.

Rațiunea (400): Este cea care face deosebirea între oameni și regnul animal. Reprezintă capacitatea de a vedea lucrurile în mod abstract, de a conceptualiza, de a fi obiectivi, precum și de a lua decizii rapide și corecte. Își dovedește enorma utilitate în rezolvarea de probleme. Știința, filozofia, medicina și logica sunt expresiile întâlnite la acest nivel.

Acceptarea (350): Aceasta este o energie calmă, relaxată, armonioasă, flexibilă, primitoare și lipsită de rezistență interioară. „Viața este frumoasă. Tu și eu suntem așa cum trebuie. Mă simt conectat." Această energie ia viața așa cum este. Nu este nevoie să dați vina pe ceilalți sau pe viață.

Bunăvoința (310): Această energie ajută la supraviețuire în virtutea unei atitudini pozitive care întâmpină cordial toate manifestările vieții. Este o energie prietenoasă, care se face utilă, dorește să ajute și se pune în serviciul celorlalți.

Neutralitatea (250): Această energie promovează un mod de viață confortabil, pragmatic și relativ liber de emotivitate. „Este bine oricum." Nu adoptă poziții inflexibile, nu este critică și nu este competitivă.

Curajul (200): Energia aceasta afirmă: „Pot să fac asta!" Este plină de hotărâre, pasionată de viață, productivă, independentă și plină de putere interioară. Face posibilă acțiunea efectivă.

Mândria (175): „Calea mea este calea cea mai bună", susține acest nivel. Se concentrează pe realizare, dorință de recunoaștere, dorința de a fi considerat special și pe perfecționism. Se simte „mai bine decât..." și superior celorlalți.

Mânie (150): Această energie învinge sursa provocatoare de teamă prin forță, amenințări și atac. Este iritabilă, explozivă, aprigă, volatilă și plină de resentimente. Îi place să „fie dur", în sensul de „îți arăt eu ție".

Dorința (125): Este într-o permanentă căutare a câștigului, achizițiilor, plăcerii și urmărește să primească ceva mai mult decât altcineva. Este insațiabilă, niciodată satisfăcută și tot timpul tânjește după ceva. „Trebuie să am și eu asta." „Dă-mi ceea ce vreau și dă-mi asta ACUM!"

Teama (100): Această energie sesizează pericolul, care este „pretutindeni". Este evitantă, defensivă, preocupată de siguranță, posesivă față de ceilalți, geloasă, neliniștită, anxioasă și vigilentă.

Suferința (75): La acest nivel se manifestă neajutorarea, disperarea, sentimentul pierderii cuiva, regretul și sentimentul că „aș fi vrut să...". Separare. Depresie. Tristețe. Sentimentul de a fi un „ratat". Mâhnire profundă de genul „nu mai pot continua în felul acesta".

Apatie (50): Această energie se caracterizează prin lipsa de speranță, a face pe niznaiul, a-i „epuiza" pe alții, a fi imobilizat, precum și sentimente de genul „nu pot" și „cui îi pasă?". Sărăcia este des întâlnită la acest nivel.

Vinovăția (30): În acest câmp energetic, persoana dorește să pedepsească și să fie pedepsită. Conduce la autorespingere, masochism, remușcări, „a se simți rău" și la autosabotaj. „Este vina mea." Predispoziția la accidente, comportamentul suicidar și proiectarea urii de sine asupra celorlalți, care sunt „răi", sunt frecvent întâlnite la acest nivel. Constituie baza numeroaselor afecțiuni psihosomatice.

Rușinea (20): Se caracterizează prin umilință, zugrăvită prin expresia „a lăsa capul în jos". Este, în mod firesc, acompaniată de ostracizare. Este distructivă pentru sănătate și duce la cruzime față de sine și de ceilalți.

În general, putem afirma că partea inferioară a scalei este asociată cu frecvențe inferioare ale vibrației: energie inferioară, putere inferioară, circumstanțe de viață mai dificile, relații mai nepotrivite, mai puțină bogăție, mai puțină iubire, sănătate fizică și emoțională mai precară. Din cauza energiei inferioare, acești oameni necăjiți ne epuizează la

toate nivelurile. Ei sunt adesea ocoliți și sfârșesc prin a fi înconjurați de oameni de același nivel (ajung în închisoare, de exemplu).

Pe măsură ce renunțăm la sentimentele negative, are loc o ascensiune treptată pe scală, spre nivelul Curajului și apoi dincolo de acesta, ceea ce are drept consecință o mai mare eficiență, mai mult succes și mai multă abundență dobândită fără efort. Tindem să căutăm compania acestui gen de persoane. Spunem despre acestea că sunt „sus-puse". Ele răspândesc energia vieții tuturor lucrurilor vii din jurul lor. Animalele se simt atrase de acești oameni. Fac minuni cu orice plantă verde și influențează pozitiv viața tuturor celor care intră în contact cu ei. La nivelul Curajului, sentimentele negative nu au dispărut cu totul, însă acum dispunem de suficientă energie ca să ne ocupăm de acestea pentru că neam recâștigat puterea și sentimentul de adecvare. Calea cea mai rapidă de a ajunge din josul scalei, în partea superioară, este de a spune adevărul atât nouă înșine, cât și celorlalți. Nivelurile energetice mai sunt asociate, în mod tradițional, cu centrii energetici ai corpului cunoscuți și sub denumirea de „chakre". Chakrele sunt centri energetici prin care se presupune că ar circula „energia kundalini", odată ce aceasta este trezită la nivelul Curajului (200). Centrii energetici (chakrele) pot fi măsurați prin diverse tehnici medicale și instrumente electronice sensibile. Pe Harta Conștiinței, chakrele calibrează după cum urmează: chakra Coroanei (600), al Treilea Ochi (525), a Gâtului (350), a Inimii (505), a

Plexului Solar (275), Sacrală sau a Splinei (275), chakra Bazală sau a Rădăcinii (200). Când ne eliberăm de sentimentele negative, energia din chakrele superioare sporește. În loc de obișnuitul „a ne vărsa fierea (chakra a doua) pe cineva", de exemplu, de acum se va spune despre noi că suntem „inimoși" (chakra a cincea).

Sistemul nostru energetic are un impact direct asupra corpului fizic. Energia din fiecare chakră circulă prin canalele (numite meridiane) întregului corp energetic, care este ca o matriță a corpului fizic. Fiecare meridian este asociat unui anumit organ, fiecare organ este asociat unei anumite emoții. O emoție negativă tulbură echilibrul energetic al meridianului de acupunctură asociat și al organului corespondent. Depresia, disperarea și melancolia, de exemplu, sunt asociate meridianului ficat, prin urmare aceste emoții tind să intervină în buna funcționare a ficatului. Fiecare sentiment negativ afectează un organ al corpului și, cu trecerea timpului, organul respectiv se îmbolnăvește și poate chiar înceta să mai funcționeze.

Cu cât starea noastră emoțională este mai proastă, cu atât avem o influență mai negativă nu numai asupra propriei vieți, ci și asupra universului viu care ne înconjoară. Cu cât nivelul nostru emoțional este mai evoluat, cu atât viața noastră devine mai pozitivă sub toate aspectele și vom susține ansamblul vieții care ne înconjoară. Pe măsură ce emoțiile negative sunt recunoscute și eliminate prin mecanismul renunțării, devenim mai liberi și ne deplasăm

ascendent pe scală, trăind din ce în ce mai multe sentimente pozitive.

Toate emoțiile inferioare constituie limitări și ne fac să nu percepem realitatea Sinelui nostru adevărat. Pe măsură ce ajungem, prin renunțare, în partea superioară a scalei și ne apropiem de vârf, începe să se manifeste un nou tip de experiență. Chiar în vârful scalei, începem să ne realizăm Sinele adevărat și să trăim diferite niveluri de Iluminare. În această etapă, cel mai important este să observăm că, pe măsură ce progresăm și ne eliberăm, încep să se manifeste ceea ce este îndeobște cunoscut ca realizare spirituală, intuiție și dezvoltarea conștienței. Este o experiență obișnuită pentru toți cei care renunță la senti-mentele lor negative. Ei devin din ce în ce mai conștienți. Ceea ce este imposibil de văzut sau de experimentat la niveluri inferioare ale conștienței, devine evident și cât se poate de clar la nivelurile sale superioare.

Să înțelegem emoțiile

Descoperirile științifice au arătat că toate amintirile sunt „andosariate" în banca de date a memoriei printr-un sistem de clasare bazat pe asocierea sentimentului și a variațiilor sale subtile (Gray - La Violette, 1982). Amintirile sunt clasate în funcție de nuanța sentimentului și nu în funcție de evenimentul care le-a provocat. În consecință, există o bază științifică pentru observația că autoconștientizarea este mai accelerată în cazul analizării sentimentelor decât a gându-

rilor. Gândurile asociate chiar și unui singur sentiment, se pot număra cu miile. Înțelegerea emoției care stă la baza gândurilor și a manevrării ei corecte este, așadar, mai grati-fiantă și mai puțin consumatoare de timp decât aplecarea asupra gândurilor însele.

La început, dacă cineva nu este familiarizat cu tot ce ține de sentimente, este de preferat să înceapă doar prin a le observa, fără a face nimic în privința acestora. Astfel se vor clarifica unele lucruri ce țin de relația dintre sentimente și gânduri. De exemplu, anumite tipuri de gânduri care tind să se repete pot fi lăsate deoparte, până este identificat sentimentul care li se asociază. Asupra sentimentului se poate interveni dacă acceptăm mai întâi că el există, fără a-i opune rezistență sau a-i condamna existența. Abia după aceea se începe golirea sentimentului de energia pe care o conține, lăsându-l să fie doar ceea ce este, până își epui-zează toată energia. Ceva mai târziu pot fi analizate și gân-durile din trecut, care, veți constata că se vor fi schimbat între timp. Dacă ați renunțat în totalitate la un anumit sen-timent, eliberându-vă de acesta, toate gândurile asociate lui vor fi dispărut fără urmă la rândul lor, fiind înlocuite de un gând generalizator care va expedia rapid chestiunea în cauză.

Iată și un exemplu în acest sens: cineva, un bărbat, și-a rătăcit pașaportul cu puțin timp înaintea unei călătorii într-o țară străină. Pe măsură ce se apropia data plecării, panica bărbatului era din ce în ce mai mare. Mintea lui

gonea nebunește, încercând să-și dea seama unde s-ar fi putut rătăci pașaportul. L-a căutat prin toate colțurile casei. A încercat, inutil, tot felul de artificii mentale pentru a-și aminti unde-l pusese. S-a ocărât în fel și chip: „Cum am putut fi atât de tâmpit încât să-mi pierd pașaportul? Acum nu mai am timp să obțin un altul!" Pe măsură ce se apropia ziua fatidică, omul era pus în fața adevăratei dile-me: nu tu pașaport, nu tu călătorie. Dacă nu pleca în călă-torie, s-ar fi confruntat cu numeroase consecințe neplăcute pentru că era o călătorie combinată - și în interes de afa-ceri, și de plăcere - iar absența lui ar fi creat o situație difi-cilă. Într-un final, și-a amintit să aplice tehnica renunțării. S-a așezat și a început să se întrebe: „Care este sentimen-tul de bază pe care l-am ignorat până acum?" Spre surprin-derea lui, sentimentul de bază a reieșit a fi mâhnirea pro-fundă. Mâhnirea era asociată cu faptul că nu dorea să se despartă de o persoană pe care o iubea foarte mult. Acestui sentiment i se asocia și teama de pierderea relației senti-mentale sau cel puțin fragilizarea ei din cauza plecării sale. Pe măsură ce renunța la mâhnire și la teama care îi era asociată, s-a simțit deodată împăcat cu situația. A ajuns inclusiv la concluzia că dacă relația respectivă nu putea rezista celor două săptămâni de absență, nu merita să se prăpădească atâta cu firea; deci, până la urmă, nu exista niciun risc. Când s-a simțit împăcat cu el însuși, și-a adus imediat aminte unde se afla pașaportul. Acesta se afla într-un loc atât de ușor de găsit și de evident, încât numai un

blocaj inconștient ar fi putut explica de ce nu-și adusese aminte unde-l pusese. Nu mai este nevoie să spunem că toate miile de gânduri legate de lipsa pașaportului, călătoria ratată și posibilele consecințe au dispărut imediat și fără de urmă. Starea lui emoțională s-a schimbat, din frustrare, în recunoștință și fericire.

Renunțarea se poate dovedi foarte utilă în situațiile din viața de fiecare zi, însă recurgerea la aceasta în situațiile de criză poate fi crucială în prevenirea și alinarea marilor suferințe. Apariția unei crize de viață este, de obicei, însoțită de o emoție copleșitoare. Criza respectivă vizează unul din domeniile noastre majore de sentimente suprimate sau reprimate. În aceste situații, problema nu o constituie identificarea emoției, ci mai degrabă modul de abordare a excesului emoțional.

Abordarea crizelor emoționale

Pentru că aceasta este o problemă delicată pentru cei mai mulți, consider necesare câteva lămuriri. Sunt câteva tehnici care ajută la parcurgerea mai rapidă a unei perioade de tumult emoțional și cu rezultate mai bune decât dacă am lăsa emoțiile să se manifeste nestânjenit. Amintiți-vă mecanismele uzuale pe care le folosește mintea în mod conștient pentru gestionarea emoțiilor, respectiv suprimarea (sau reprimarea), exprimarea sau evitarea. Acestea sunt dăunătoare numai atunci când sunt utilizate fără o intenție conștientă. În cazul încărcăturii emoționale excesive este re-

comandabilă utilizarea lor, însă o utilizare *conștientă*. Scopul acestei manevre îl constituie reducerea cantității excesive de emoție, pentru ca aceasta să poată fi descompusă și să se poată renunța la ea pe porțiuni mai mici (procesul este descris mai jos). Astfel, în acest caz este în regulă să respingeți în mod *conștient* cât de mult puteți, pentru moment, din emoția respectivă. Intensitatea emoției poate fi redusă prin împărtășirea ei cu prietenii apropiați sau cu mentorii voștri. Prin simpla exprimare a sentimentului respectiv, o parte din energia din spatele lui este diminuată. Este de asemenea permis, în această circumstanță, să utilizați în mod conștient mecanismele de evadare cum ar fi participarea la un eveniment social pentru a pune distanță între voi și ceea ce vă afectează, să vă jucați cu câinele, să vă uitați la televizor, să mergeți la film, să ascultați muzică, să faceți dragoste sau orice altceva obișnuiți să faceți. Când sentimentul s-a diminuat în cantitate și intensitate, cel mai bine este să începeți să renunțați la aspectele mai puțin importante ale situației, și nu la întreaga situație și la emoția care o însoțește.

Pentru a ilustra aceste spuse, să luăm exemplul unui bărbat care, după mulți ani de activitate într-o companie, își pierde jobul și este, acum, cuprins de disperare. Prin utilizarea celor trei mecanisme descrise anterior, o parte din emoție poate fi diminuată. După aceea, bărbatul respectiv se poate concentra asupra unor detalii mai puțin importante privitoare la acel job. Ar putea, de exemplu, să

renunțe la dorința de a lua prânzul acolo unde prânzea de obicei împreună cu colegii de serviciu? Ar putea renunța la dorința de a-și parca mașina pe locul de parcare al companiei unde-și parcase mașina în trecut? Ar putea renunța la dorința de a lua același ascensor? Ar putea renunța la atașarea față de biroul la care a lucrat în cadrul companiei? Ar putea renunța la atașarea resimțită față de secretară și de atitudinea ei prietenoasă față de el? Ar putea renunța la atașarea față de calculatorul la care a lucrat? Ar putea renunța la a-și vedea șeful în fiecare zi? Ar putea renunța la sentimentul de familiaritate dat de zgomotul de fond din biroul în care lucra?

Scopul renunțării la aceste aspecte minore ale unui serviciu pierdut, care ar putea părea banale, este acela de a aduce mintea în starea de renunțare. Starea de renunțare ne propulsează la nivelul curajului; sentimentele negative au fost recunoscute și s-a lucrat asupra lor; în consecință, acestea și-au pierdut încărcătura emoțională. Dintr-odată, ne dăm seama că avem curajul de a ne confrunta cu o situație, de a ne recunoaște sentimentele și de a lua măsuri în privința acestora. Curios este că, pe măsură ce se renunță la aspectele banale, evenimentul principal devine din ce în ce mai puțin apăsător. Fenomenul se petrece deoarece, atunci când aplicăm mecanismul renunțării asupra unei emoții, renunțăm în același timp la toate emoțiile. Este ca și când toate emoțiile ar avea la bază o aceeași energie, deci când renunțăm într-o direcție este ca și când am renunța și

la sentimentele care sunt, aparent, în direcția opusă. Aceasta ține de experiența clinică și este nevoie de o experiență personală pentru a vă convinge de acest lucru.

După utilizarea celor patru metode anterioare (suprimare, exprimare, evadare și renunțarea la aspectele minore), se profilează și o a cincea. Orice emoție puternică este, de fapt, un conglomerat de emoții subsidiare, iar întregul complex emoțional poate fi descompus. Astfel, revenind la exemplul anterior, bărbatul care și-a pierdut serviciul a fost inițial copleșit de disperare; însă, pe măsură ce începe să renunțe la sentimentele periferice și își diminuează excesul emoțional prin utilizarea conștientă a evadării, suprimării și exprimării, el realizează că mai resimte și furie. Își dă seama că furia se asociază cu mândria. În resentimente se păstrează multă furie. Există și depreciere de sine, care este o formă de furie îndreptată împotriva propriei persoane. Există și multă teamă. Aceste emoții asociate pot fi, acum, abordate în mod direct. De exemplu, bărbatul poate începe să renunțe la teama că nu va mai găsi alt serviciu. Când această teamă este recunoscută și renunță la ea, vor deveni dintr-odată vizibile toate celelalte alternative posibile. Iar când va renunța și la mândrie, își va da repede seama că nu se află în fața unui dezastru financiar personal, așa cum crezuse. Astfel, complexul emoțional este demontat în părți componente, fiecare parte componentă deținând acum mai puțină energie decât întregul și putându-se renunța la ea în mod individual.

Când ne revenim din șocul emoțional, ne vom reaminti că o anumită parte a emoției a fost suprimată sau evitată în mod intenționat. Acum ea poate fi reanalizată, astfel încât să nu mai producă rău rezidual – să se transforme, de exemplu, în amărăciune, vinovăție inconștientă sau stimă de sine scăzută. Fragmente ale acestui complex emoțional pot continua să mai apară o perioadă de timp, poate chiar ani de zile; totuși, pentru că acum nu mai sunt decât mici fragmente, acestea pot fi abordate pe rând, pe măsură ce-și fac apariția. Cel puțin situația critică va fi fost depășită în siguranță și în mod conștient.

Abordarea crizei de la nivelul emoțional mai degrabă decât de la cel intelectual, îi va scurta spectaculos durata de acțiune. În cazul cuiva care și-a pierdut serviciul, o abordare a evenimentului la nivel intelectual va da naștere la mii de gânduri și de scenarii ipotetice. Persoana în cauză va avea multe nopți de nesomn din cauza sarabandei gândurilor referitoare la situația în care se află, în timp ce mintea revine încontinuu asupra lor. Toate acestea sunt inutile. Până nu se renunță la emoția ce stă la baza lor, gândurile vor fi generate încontinuu. Toți cunoaștem persoane care au trecut printr-o criză emoțională cu ani în urmă și nu și-au revenit nici în prezent. Aceasta le-a marcat definitiv viața și au trebuit să plătească un preț ridicat pentru că nu au știut cum să gestioneze emoțiile latente.

Gestionarea cu succes a unei crize de viață aduce numeroase beneficii, chiar și numai prin faptul că, acum,

cantitatea de emoție suprimată sau reprimată este mult mai redusă. Criza de viață a făcut ca emoția să fie eliberată și, în felul acesta, cantitatea înmagazinată este mult mai mică. Stima de sine și încrederea sporesc, pentru că persoana respectivă știe acum că poate trece peste și poate gestiona orice i-ar aduce viața. Teama de viață se diminuează, crește sentimentul de a putea face față vieții, sporește compasiunea față de suferințele celorlalți și se manifestă o capacitate crescută de a-i ajuta în împrejurări similare. În mod paradoxal, după o criză de viață urmează adesea o perioadă – cu durată variabilă – de liniște și calm, care se apropie uneori de nivelul unei experiențe mistice. „Noaptea întunecată a sufletului" precede adesea stările superioare de conștiență.

Una dintre exemplificările cele mai cunoscute ale acestui paradox o constituie persoanele care au trecut prin experiențe în apropierea morții. Numeroase cărți tratează, în momentul de față, acest subiect și dezvăluie anumite puncte comune. Odată ce individul se confruntă cu cea mai mare teamă dintre toate – teama de moarte și șocul morții – aceasta este înlocuită de un sentiment profund de serenitate, pace, unitate și imunitate în fața fricii de moarte. Multe astfel de persoane dezvoltă ulterior abilități extraordinare, devin vindecători, devin conștiente de lumea supranaturală și trăiesc stări profunde de iluminare spirituală. Acestea înregistrează salturi mari în dezvoltare și asistă la apariția subită a unor noi talente și abilități. Astfel, orice criză de

viaţa poartă în ea seminţele unei răsturnări de situaţie, ale unei reînnoiri, expansiuni, unui salt în conştiinţă, ale unei renunţări la vechi şi naşteri a ceva nou.

Vindecarea trecutului

Dacă ne analizăm viaţa, vom găsi rămăşiţe ale crizelor din trecut care au rămas nerezolvate. Gândurile şi sentimentele privitoare la anumite evenimente tind să reapară şi să ne influenţeze percepţia, iar noi ne vom da seama că acestea ne-au handicapat în unele aspecte de viaţă. În această situaţie, este înţelept să ne întrebăm dacă merită să continuăm să plătim acest preţ. Acum, când dispunem de anumite mecanisme de gestionare a acestor reziduuri, ele pot fi dezvăluite. Sentimentele reziduale pot fi investigate şi ne putem elibera de ele astfel încât să facem loc vindecării. Aceasta ne aduce la o altă tehnică de vindecare emoţională, care-şi manifestă eficienţa după ce se petrece evenimentul major. Ea constă din a plasa evenimentul într-un context diferit, a-l privi dintr-o perspectivă diferită şi a-l reţine într-o altă paradigmă, cu semnificaţie şi înţeles diferite.

Se spune că cei mai mulţi oameni trăiesc regretând trecutul şi temându-se de viitor; de aceea, nu pot experimenta bucuria din prezent. Mulţi dintre noi s-au resemnat, crezând că aceasta este soarta, că este ceva prin care trebuie să trecem şi că cel mai bine este „să strângem din dinţi şi să mergem mai departe". Filozofii au bătut fierul cât a fost cald cu această abordare negativă, pesimistă,

născocind un întreg sistem nihilist. Aceşti filozofi, dintre care unii au devenit foarte cunoscuţi de-a lungul timpului, sunt în mod evident simple victime ale emoţiilor dureroase pe care nu au ştiut să le gestioneze şi care au declanşat nesfârşite argumentări logice şi elaborări. Unii dintre ei şi-au petrecut întreaga viaţă construind sisteme intelectuale sofisticate pentru a justifica ceea ce era atât de clar, şi anume o simplă emoţie suprimată.

Unul din cele mai eficiente instrumente de gestionare a trecutului este crearea unui context diferit. Aceasta înseamnă să-i dăm trecutului un înţeles diferit; adoptăm o atitudine diferită faţă de dificultăţile sau traumele trecute şi recunoaştem darurile ascunse din acestea. Primul care a recunoscut beneficiile aplicării acestei tehnici în psihiatrie a fost Viktor Frankl. Acesta a explicat modul de abordare a tehnicii – pe care a denumit-o „Logoterapie" – în cunoscuta sa carte „Omul în căutarea sensului vieţii"[1]. Experienţa clinică şi personală a lui Viktor Frankl a demonstrat că evenimentele cu încărcătură emoţională şi întâmplările traumatice se modifică simţitor şi vor fi vindecate, dacă li se atribuie un nou înţeles. Frankl şi-a povestit propria experienţă din lagărele de concentrare nazistă, în care a ajuns să-şi privească suferinţa fizică şi psihică drept o oportunitate de a triumfa asupra propriei sale persoane. „Omului îi poate fi luat totul, cu excepţia unui singur lucru - ultima dintre

[1] *Man's Search for Meaning* (în engl. în orig.), Editura Meteor Press, [illegible] (n. tr.)

libertăţile omeneşti: aceea de a-şi alege atitudinea într-un anumit set de circumstanţe, de a-şi alege propriul fel de a fi" [Frankl, [1959] 2006]. Frankl a aşezat într-un alt context împrejurările îngrozitoare prin care a trecut, un context care să aibă un înţeles profund pentru spiritul omenesc.

În orice experienţă de viaţă, oricât de „tragică", se ascunde o lecţie. În momentul în care descoperim şi recunoaştem acest dar ascuns, are loc vindecarea. Dacă luăm exemplul bărbatului care şi-a pierdut serviciul, după un timp acesta şi-a reanalizat situaţia, dându-şi seama că jobul din trecut îi împiedicase evoluţia profesională şi că fusese cuprins de rutină. La drept vorbind, jobul acela îi provocase un ulcer. Înainte de a-l pierde, nu văzuse decât avantajele care decurgeau din acesta. Odată ieşit din situaţie, a început să vadă şi preţul – fizic, mental şi emoţional - pe care-l plătise rămânând în acel loc. Acum, după pierderea serviciului, era deschis să-şi descopere noi abilităţi şi noi talente; de fapt, s-a şi lansat într-o nouă carieră, mai promiţătoare.

Aşadar, evenimentele de viaţă sunt prilejuri de evoluare, expansiune, experimentare şi dezvoltare. Dacă privim retrospectiv, în unele situaţii pare chiar că în spatele evenimentului se ascundea un scop de care nu eram conştienţi, ca şi când inconştientul nostru ar şti că trebuie să învăţăm ceva important şi că, oricât ar fi de dureros, acela era singurul mod în care evenimentul respectiv putea fi adus în experienţa noastră de viaţă. Acest concept se întâlneşte şi în psihologia psihanalistului Carl Jung, care, după o viaţă

întreagă de studiu, a ajuns la concluzia că în inconştient există un impuls latent către unitate, completitudine şi realizarea Sinelui, iar inconştientul va născoci căile şi mijloacele de a face să se manifeste toate acestea, chiar dacă sunt traumatizante pentru mintea conştientă.

Jung spunea şi că în inconştientul nostru mai există un aspect, pe care îl denumea „umbra". Umbra o constituie toate gândurile, sentimentele şi conceptele despre noi înşine pe care le-am reprimat şi cu care nu dorim să ne confruntăm. Unul dintre beneficiile situaţiei de criză este acela că ne aduce adesea în proximitatea umbrei noastre. Devenim mai umani şi mai compleţi atunci când ne dăm seama de tot ceea ce avem în comun cu întreaga umanitate. Toate acele lucruri de care îi consideram vinovaţi pe „alţii", vedem că există şi în interiorul nostru. De aceea, atunci când un aspect este conştientizat, recunoscut şi apoi se renunţă la el, acesta nu ne mai conduce în mod inconştient. Odată ce umbra a fost recunoscută, îşi pierde puterea. Nu trebuie decât să admitem că avem anumite impulsuri, gânduri şi sentimente interzise. De acum înainte, ele pot fi gestionate cu un simplu „Şi ce dacă?".

Traversarea unei crize de viaţă ne face mai umani, mai plini de compasiune, mai toleranţi şi mai înţelegători cu noi înşine şi cu ceilalţi. Nu mai este nevoie să ne complacem în a-i învinovăţi pe alţii sau pe noi înşine. Gestionarea unei crize emoţionale duce la dobândirea unei mai mari înţelepciuni şi aduce beneficii pe termen lung în viaţa noas-

tră. Teama de viață este, de fapt, teama de emoții. Nu de fapte ne temem, ci de sentimentele pe care ni le trezesc aceste fapte. Odată ce devenim capabili să ne stăpânim sentimentele, teama de viață se diminuează. Căpătăm mai multă încredere în noi și suntem dispuși să ne asumăm mai multe riscuri, pentru că ne simțim în stare să gestionăm consecințele emoționale, oricare ar fi acestea. Pentru că teama stă la baza tuturor inhibițiilor, stăpânirea temerilor aduce deblocarea unor noi direcții ale experiențelor de viață, care înainte fuseseră evitate.

Astfel, cel care a reușit să gestioneze cu succes criza de viață constând în pierderea serviciului, nu va mai trăi niciodată aceeași teamă. De aceea va fi mai creativ la următorul său job, dispus fiind să-și asume riscurile necesare pentru a reuși. Începe să-și dea seama în ce mod frica obsesivă de a-și pierde serviciul i-a redus performanțele în trecut, l-a făcut temător și prudent, costându-l inclusiv stima de sine ca urmare a ploconelilor față de superiori și a conformării față de cerințele acestora.

Un avantaj al trecerii printr-o criză de viață îl constituie mai buna conștientizare de sine. Situația ne copleșește și suntem nevoiți să încetăm toate jocurile diversioniste, să privim situația în care ne aflăm drept în față și să ne reevaluăm convingerile, obiectivele, valorile și direcția de viață. Este un prilej de reanalizare și de renunțare la vinovăție. Este, totodată, un prilej de a ne schimba complet atitudinea. Pe măsură ce traversăm diverse crize de viață, observăm că ne

confruntăm cu ceea ce este diametral opus. Să urâm sau să iertăm acea persoană? Să învățăm din acea experiență sau să o detestăm și să păstrăm un sentiment de amărăciune? Alegem să trecem peste defectele celuilalt și ale noastre sau le purtăm ranchiună și le atacăm în gând? În viitor, ne vom retrage dintr-o situație asemănătoare fiindu-ne și mai teamă sau vom depăși această criză și o vom domina odată pentru totdeauna? Alegem speranța sau descurajarea? Ne putem servi de acea experiență pentru a învăța să fim mai generoși sau ne vom retrage în cochilia fricii și a amărăciunii? Fiecare experiență emoțională este o ocazie de a evolua sau de a involua. Ce alegem? În aceasta constă provocarea.

Ni se oferă prilejul de a alege dacă preferăm să ne agățăm de leziunile emoționale sau să renunțăm la acestea. Putem evalua costul nerenunțării noastre. Suntem de acord să plătim acest preț? Suntem dispuși să acceptăm acele sentimente? Putem analiza beneficiile renunțării la ele. Alegerea pe care o facem ne va determina viitorul. Ce fel de viitor ne dorim? Vom alege să ne vindecăm sau vom alege să ne purtăm rănile sângerânde?

În realizarea acestei alegeri este bine să avem în vedere „beneficiile" de a ne agăța de reziduurile unei experiențe dureroase. Ce satisfacții obținem? Cu cât de puțin suntem dispuși să ne mulțumim? Mânie. Ură. Autocompătimire. Resentimente. Toate au mărunta lor recompensă, acea patetică mulțumire interioară. Să nu ne prefacem că ea nu există. Resimțim o plăcere ciudată, bizară, atunci când nu

renunțăm la durerea sufletească. În orice caz, aceasta ne satisface nevoia inconștientă de a ne ușura sentimentul de vinovăție prin autopedepsire. Ajungem să ne simțim nefericiți și nemernici. Atunci se pune întrebarea: „Pentru cât timp?".

Să luăm, de exemplu, un bărbat care nu a vorbit cu fratele lui timp de 23 de ani. Niciunul din ei nu-și mai amintea incidentul care provocase răcirea relațiilor; acesta fusese demult uitat. Se obișnuiseră, însă, să nu-și vorbească, așa că timp de 23 de ani plătiseră prețul acestei atitudini lipsindu-se de compania și afecțiunea celuilalt, de apropierea dintre cele două familii, ca și de experiențele comune și iubirea pe care le-ar fi putut avea. Când bărbatul despre care vorbim a aflat de mecanismul renunțării, a început să renunțe la sentimentele negative legate de fratele său. Dintr-odată a izbucnit în lacrimi de durere, dându-și seama de tot ce pierduse în acești ani. Iertându-l, a declanșat producerea unei reacții similare la fratele său și cei doi s-au reunit. Apoi, unul dintre frați și-a amintit incidentul care-i despărțise: o ceartă în privința unei perechi de tenişi. O ceartă pornită de la o pereche de tenişi îi făcuse să sufere consecințele timp de 23 de ani! Dacă bărbatul acela nu ar fi învățat tehnica renunțării, poate ar fi purtat acel resentiment până la sfârșitul vieții. Întrebările care se pun sunt: „Cât timp vrem să mai continuăm să suferim? Când suntem dispuși să renunțăm? Când se poate spune „Destul!"?"

Partea din noi care vrea să se agațe de emoțiile

negative este meschinăria noastră. Este partea aceea din noi care este rea, meschină, egoistă, competitivă, zgârcită, intrigantă, neîncrezătoare, vindicativă, critică, redusă, slabă, vinovată, rușinată și vanitoasă. Dispune de energie puțină; este epuizantă, înjositoare și tinde să ne diminueze stima de sine. Este acea mică parte din noi răspunzătoare de ura de sine, autoînvinovățirea nesfârșită și căutarea pedepsei, a bolilor și a suferinței. Aceasta este partea cu care vrem să ne identificăm? Aceasta este partea căreia vrem să-i oferim mai multă energie? În felul acesta vrem să ne vedem pe noi înșine? Pentru că dacă noi ne vedem astfel, și ceilalți ne vor vedea în același mod.

Lumea nu ne poate vedea decât așa cum ne vedem noi înșine. Suntem dispuși să suportăm aceste consecințe? Dacă ne considerăm zgârciți și meschini, este puțin probabil să ne aflăm pe pozițiile superioare ale listei cu mărirea de salarii a companiei unde lucrăm.

Consecințele persistării noastre în a fi meschini pot fi demonstrate prin testarea musculară. Procedura este relativ simplă (Hawkins, [1995], 2012). Opriți-vă asupra unui gând foarte meschin și rugați pe cineva să vă apese brațul în jos, în timp ce voi opuneți rezistență; observați efectul. Opriți-vă, acum, asupra ipostazei diametral opuse. Imaginați-vă generos, iertător, iubitor și manifestându-vă măreția interioară. Instantaneu, puterea musculară din braț va crește foarte mult, arătând un aflux pozitiv de bioenergie. Meschinăria aduce după sine slăbiciune, îmbolnăvire,

afecțiuni și moarte. Chiar vă doriți aceste lucruri? Renunțarea la sentimentele negative poate fi însoțită de o altă tehnică extrem de binefăcătoare, care va susține foarte mult transformarea voastră interioară, și anume a înceta să opuneți rezistență emoțiilor pozitive.

Întărirea emoțiilor pozitive

Corolarul renunțării la sentimentele negative îl constituie încetarea opunerii rezistenței la cele pozitive. Tot ce există în univers, are un opus; astfel, în minte, fiecare sentiment negativ are un opus situat între meschinărie și măreție sufletească, fie că suntem conștienți de existența sa, fie că nu.

Un exercițiu foarte bun și clarificator este acela de a sta jos, a lua în considerare exact sentimentul opus față de cel resimțit în momentul respectiv și a renunța la a-i mai opune rezistență. Să spunem, de exemplu, că se apropie ziua de naștere a unui prieten și că ne simțim plini de resentimente față de el și cam meschini; de aceea, nici nu ne vine să ne urnim până la mall să-i cumpărăm un cadou iar ziua sa se apropie. Sentimentele diametral opuse față de cele pe care le simțim, sunt iertarea și generozitatea. Începem să căutăm sentimentul de iertare în interiorul nostru și încetăm să-i mai opunem rezistență. Pe măsură ce continuăm să nu opunem rezistență și să devenim o persoană mai iertătoare, vom fi surprinși să constatăm că acest lucru se întâmplă brusc și dintr-odată. Ne vom da seama că o

parte din noi și-a dorit și a vrut dintotdeauna să ierte, însă nu ne-am incumetat niciodată să-i dăm această șansă. Am crezut că vom părea ridicoli. Ne-am gândit că-l pedepseam pe celălalt manifestând resentimente față de el când, de fapt, ne reprimam iubirea. La început s-ar putea să nu nutriți în mod conștient aceste sentimente față de prietenul vostru, dar veți începe să remarcați și acest aspect al personalității voastre. Continuând să renunțați la a opune rezistență iubirii, veți constata că în voi există ceva care aspiră să se exprime prin împărtășire cu ceilalți și prin dăruire, prin renunțare la trecut și îngroparea securii războiului. Există în noi dorința de a face un gest prietenos; vrem să vindecăm despărțirea, să vindecăm rana, să îndreptăm răul făcut, să ne exprimăm recunoștința și să ne asumăm riscul de a fi considerați netoți.

Scopul acestui exercițiu este acela de a localiza acea parte din noi care nu poate fi descrisă decât ca măreție. Măreție înseamnă curajul de a depăși obstacolele. Este disponibilitatea de a trece la un nivel superior al iubirii. Este acceptarea faptului că și ceilalți sunt oameni și a nutri compasiune pentru suferința lor, punându-ne în locul lor. Din iertarea celorlalți, vine iertarea de sine și eliberarea de vinovăție. Adevărata noastră recompensă, însă, este atunci când renunțăm la negativitate și alegem să iubim; noi suntem cei în câștig. Noi avem de câștigat din această binefacere. Odată cu această conștientizare crescută a cine suntem de fapt, apare și invulnerabilitatea treptată la

suferinţă. Atunci când acceptăm, plini de compasiune, adevărata noastră umanitate şi pe aceea a celorlalţi, nu mai suntem supuşi umilinţei, pentru că adevărata umilinţă este o parte a măreţiei.

Din recunoaşterea a cine suntem noi cu adevărat, se naşte dorinţa de a căuta ceea ce este înălţător. Din aceasta se nasc un nou înţeles şi un alt context al vieţii. Când vidul interior dat de lipsa stimei de sine este înlocuit de o autentică iubire de sine, respect şi stimă, nu mai este nevoie să le căutăm în lume, pentru că izvorul acelei fericiri se află înăuntrul nostru. Înţelegem atunci că el nu poate fi nicidecum înlocuit de lume. Nici cele mai mari bogăţii nu pot compensa sentimentul de sărăcie interioară. Ştim cu toţii despre unii multimilionari care încearcă să compenseze, într-un fel sau altul, senzaţia de vid din interiorul lor sau sentimentul lipsei de valoare. Odată ce intrăm în legătură cu acest Sine interior, cu măreţia acestuia, cu sentimentul de completitudine şi de mulţumire interioară, cu adevărata fericire, atunci transcendem lumea. Lumea devine un loc de care să ne bucurăm şi nu mai suntem conduşi de aceasta. Nu mai suntem la bunul ei plac.

Când folosim aceste tehnici de eliberare de negativ şi de renunţare la a opune rezistenţă la ceea ce este pozitiv, mai devreme sau mai târziu ne dăm seama de adevărata noastră dimensiune. Odată ce aceasta va fi experimentată, nu o vom mai uita niciodată. Nu vom mai fi niciodată intimidaţi de lume, cum s-a întâmplat în trecut. Din simpla obişnuinţă, ne

putem plia în continuare pe ceea ce se obişnuieşte în termenii comportamentului uman, însă impulsurile interioare, vulnerabilitatea şi nesiguranţa interioare devin de domeniul trecutului. În exterior, comportamentul poate părea la fel, însă cauzele sale interioare sunt acum cu totul diferite. Rezultatul final al gestionării conştiente a emoţiilor îl constituie invulnerabilitatea şi imperturbabilitatea. Natura noastră interioară este, acum, invincibilă şi putem să trecem prin viaţă echilibrat şi cu graţie.

CAPITOLUL 4

APATIA ȘI DEPRESIA

Apatia înseamnă convingerea că „Nu pot." Este sentimentul că nu putem face nimic în privința situației în care ne aflăm și că nimeni nu ne poate ajuta. Înseamnă lipsă de speranță și neputință. Apatia se asociază cu gânduri de genul: „Cui îi pasă?", „Ce rost are?", „Este plictisitor.", „De ce să mi mai bat capul?", „Oricum nu pot să câștig." Este rolul care-i revine lui Eeyore, personajul mohorât din desenul animat „Winnie the Pooh", care afirmă: „Ce să-i faci? Tot n-o să servească la nimic." Descurajare. Înfrângere. Imposibil. Prea greu. Singur. Renunțare. Izolat. Înstrăinat. Retras. Refuzat. Dezolat. Deprimat. Epuizat. Nesatisfăcător. Pesimist. Nepăsător. Lipsit de umor. Lipsit de înțeles. Absurd. Fără noimă. Neajutorat. Eșec. Prea obosit. Disperare. Derută. Uitare. Fatalist. Prea târziu. Prea bătrân. Prea tânăr. Mecanic. Lipsit. Negativ. Părăsit. Inutil. Pierdut. Lipsit de sens. Mohorât. Blazat.

Cauza biologică a apatiei o constituie strigătul de ajutor, numai că o latură a apatiei constă chiar din

sentimentul că niciun ajutor nu este cu putință. O mare parte din populația lumii funcționează la nivelul apatiei. Aceasta nu mai speră că va reuși să-și satisfacă nevoile de bază și nici nu mai așteaptă ajutor de undeva.

Omul obișnuit este adesea apatic în anumite aspecte ale vieții sale, însă resimte numai sporadic o apatie copleșitoare față de ansamblul vieții sale. Apatia indică o lipsă a energiei vitale și este un pas înspre moarte. Acest lucru a fost observat în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, în timpul campaniei „Blitz" din Londra. Copiii mici erau mutați în creșe și în regiuni îndepărtate și sigure din Anglia unde erau bine îngrijiți sub aspect fizic, nutrițional și medical. Cu toate acestea, au devenit apatici și au început să se resimtă; și-au pierdut apetitul și rata mortalității lor a crescut. S-a descoperit că apatia era cauzată de lipsa apropierii emoționale de o figură maternă și a îngrijirii sale afectuoase. Era o stare emoțională, nu una fizică. Fără iubire și afecțiune, copiii își pierduseră dorința de a trăi.

În țara noastră [SUA – n. tr.], vedem regiuni afectate economic în care întreaga populație intră în apatie. Când oameni din regiunile astfel afectate apar la știri, la televizor, fac cel mai adesea comentarii de genul: „Când se vor termina banii din ajutorul social, probabil că vom muri de foame; pentru noi, nu mai există speranță."

Sentimentele de apatie cu privire la tehnica de renunțare în sine pot apărea sub forma opunerii rezistenței. Acestea ar putea lua forma unor atitudini și gânduri de

genul: „Oricum nu va merge.", „Ce importanță are?", „Încă nu sunt pregătit(ă) pentru asta.", „Nu pot să simt.", „Sunt prea ocupat(ă).", „Am obosit să tot renunț.", „Sunt prea copleșit.", „Am uitat.", „Sunt prea deprimat.", „Mi-e prea somn." Din apatie se poate ieși amintindu-vă care este scopul vostru, și anume să ajungeți la un nivel superior și să fiți mai independenți, să deveniți mai eficienți și mai fericiți, să renunțați la a mai opune rezistență tehnicii în sine.

„Nu pot" versus „Nu vreau"

O altă modalitate de a învinge apatia este să vedem ce obținem ca urmare a atitudinii apatice. Avantajul unei astfel de atitudini ar putea consta în găsirea unor scuze cât de cât onorabile care să ne mascheze teama. Din moment ce, în realitate, suntem niște ființe foarte capabile, cei mai mulți „nu pot" înseamnă, mai degrabă, „nu vreau". Dincolo de „nu pot" și „nu vreau", se ascunde adesea o teamă. Atunci, când privim adevărul din spatele sentimentului, deja urcăm pe scală de la apatie, la teamă. Teama are o energie mai puternică decât apatia. Teama măcar ne motivează să intrăm în acțiune, iar odată cu această acțiune putem aplica tehnica renunțării la frică și putem avansa la unul dintre nivelurile mâniei, mândriei sau curajului care sunt, toate, stări superioare apatiei.

Să ne oprim asupra unei probleme omenești tipice și să urmărim cum acționează mecanismul renunțării pentru a ne elibera de o inhibiție. Vorbirea în public constituie una

dintre cele mai des întâlnite inhibiţii. În această situație, dacă ne aflăm la nivelul apatiei, spunem: „Oh, îmi este imposibil să vorbesc în public. Aşa ceva mă depăşeşte. Oricum, nu va fi nimeni interesat să mă asculte. Nu am nimic care să merite spus." Dacă ne amintim de intenția noastră, vom vedea că apatia nu face decât să mascheze teama. În acest moment gândul de a lua cuvântul în public este înfricoşător, însă nu vă pierdeți speranța. Asta clarifică oarecum situația. Adevărul nu este acela că „nu putem", ci doar că ne „temem".

Pe măsură ce această teamă iese la suprafață şi renunțăm la ea, devenim conştienți că ne dorim de fapt să dăm curs exact lucrului de care ne temem. Când analizăm această dorință blocată de teamă şi, poate, amestecată cu o oarecare mâhnire în privința oportunităților pierdute din trecut, îşi face apariția mânia. În acest stadiu, am avansat deja de la apatie la mâhnire, la dorință şi, mai sus pe scală, la mânie. La nivelul mâniei, dispuneți de mult mai multă energie şi de capacitate de acțiune. Mânia ia adesea forma resentimentului, cum ar fi resentimentul că am acceptat să vorbim în public iar acum ne simțim obligați să facem acest lucru.

Mai este şi mânia raportată la teamă, care ne-a împiedicat realizările în trecut, iar mânia duce la luarea deciziei de a face ceva în legătura cu acest lucru. Această decizie poate însemna urmarea unui curs de vorbire în public. Când ne înscriem la un astfel de curs, deja am ajuns mai

sus pe scală, la energia mândriei că am luat în sfârşit taurul de coarne şi am întreprins ce era necesar. În drum spre cursul de vorbire în public, teama se va manifesta din nou. Pe măsură ce aceasta continuă să fie recunoscută şi renunțăm constant la ea, devenim conştienți că avem încredere măcar în capacitatea noastră de a ne confrunta temerile şi de a acționa în vederea depăşirii lor.

Nivelul curajului dispune de multă energie. Această energie ia forma renunțării la teama, mânia şi dorința reziduale, astfel încât în mijlocul cursului despre vorbitul în public, trăim dintr-odată acceptarea. Acceptarea ne aduce eliberarea de opunerea rezistenței, care mai înainte luase forma temerii, apatiei şi mâniei. Acum, începem să simțim plăcerea. Se manifestă încrederea pe care o dă acceptarea: „Pot să fac asta." La nivelul acceptării, apare o conştientizare mai mare a celorlalți, astfel că la cursul de vorbit în public devenim conştienți de chinul, suferința şi jena celorlalți colegi de curs şi începem să fim preocupați de aceştia. Odată cu manifestarea compasiunii față de ceilalți, apare o diminuare a conştientizării de sine. Odată cu altruismul, vin şi momentele de pace. După curs, în drum spre casă, simțim o mulțumire interioară, avem sentimentul că am evoluat, că am împărtăşit ceva cu ceilalți. Trăind experiența acestei împărtăşiri, am uitat de noi înşine pentru câteva clipe şi am fost mai preocupați de fericirea altcuiva. Ne-am bucurat de realizările celorlalți. În noi se manifestă atunci o stare de grație transformatoare, ne descoperim propria

compasiune, trăim un sentiment de legătură cu ceilalţi şi simţim compătimire faţă de suferinţele lor. Odată cu ajungerea la maturitate deplină a acestui proces de evoluţie, leam putea împărtăşi şi altora teama noastră de a vorbi în public, paşii parcurşi pentru depăşirea acesteia, succesul obţinut, sporirea stimei noastre de sine şi schimbările pozitive care au avut loc în relaţiile noastre.

Tot acest progres constituie cheia succesului a numeroase grupuri de dezvoltare personală: împărtăşirea experienţelor personale de la registrul inferior la registrul superior, pe scala emoţiilor. Ceea ce, la început, părea insurmontabil şi copleşitor, a fost depăşit şi gestionat, rezultând o însufleţire şi o bunăstare mai mari. Această creştere a stimei de sine se revarsă apoi în toate celelalte aspecte ale vieţii, iar încrederea crescută are drept consecinţă o abundenţă materială superioară şi o mai bună capacitate de funcţionare pe plan vocaţional. La acest nivel, iubirea ia forma împărtăşirii experienţelor personale cu ceilalţi şi încurajarea acestora, iar acţiunile noastre devin din ce în ce mai mult constructive, în loc de distructive. Energia pe care o radiem în exterior devine atunci pozitivă şi îi atrage pe ceilalţi, rezultând un feedback constant pozitiv.

Odată ce am experimentat această evoluţie pe scala emoţiilor în oricare dintre domeniile vieţii, începem să ne dăm seama că ea este posibilă şi în alte arii cu limitări existente în viaţa noastră. În spatele tuturor acelor „nu pot" se ascund, de fapt, doar nişte „nu vreau". „Nu vreau" înseamnă, în

realitate, „mi-e teamă să", „mi-e ruşine să" sau „sunt prea mândru ca să încerc, de teamă că voi da greş". În spatele tuturor acestora se află supărarea pe noi înşine şi circumstanţele create de propria mândrie. Recunoaşterea acestor sentimente şi renunţarea la ele ne aduce la nivelul curajului iar, pe această cale, la acceptarea definitivă şi la pacea interioară - cel puţin în ceea ce priveşte limitarea pe care am depăşit-o.

Apatia şi depresia sunt preţul plătit pentru că ne-am mulţumit cu meschinăria noastră şi am consimţit la aceasta. Este ceea ce ni se întâmplă pentru că am făcut pe victima şi ne-am lăsat programaţi. Este preţul pe care-l plătim pentru că am acceptat negativitatea. Este consecinţa faptului că am opus rezistenţă părţii din noi care este iubitoare, curajoasă şi admirabilă. Este consecinţa faptului că ne-am permis să fim devalorizaţi de noi înşine şi de alţii; este consecinţa faptului că ne-am privit intr-un context negativ. În realitate, este numai o definire a noastră căreia i-am permis involuntar să existe. Modalitatea de a ieşi din această situaţie este să devenim mai conştienţi.

Ce înseamnă, însă, „ să devenim mai conştienţi"? Pentru început, înseamnă să începem să căutăm noi înşine adevărul în loc să permitem orbeşte să fim programaţi, fie din exterior, fie de o voce din minte care încearcă să minimizeze şi să devalorizeze, concentrându-se asupra a tot ce este slab şi neajutorat. Pentru a ieşi din această situaţie, trebuie să recunoaştem că suntem responsabili de a fi

acceptat negativitatea şi că am fost dispuşi să o credem. Din acest punct, calea de ieşire este aceea de a pune *totul* sub semnul întrebării.

Există multe modele ale minţii. Unul dintre cele mai recente îl constituie analogia dintre minte şi calculator. Putem privi conceptele minţii, gândurile şi sistemele de convingeri, ca pe nişte programe. Ca programe, ele pot fi interogate, anulate, derulate înapoi; dacă dorim, programele pozitive le pot înlocui pe cele negative. Aspectele mai meschine ale propriei noastre persoane sunt foarte dispuse să accepte programarea negativă.

Dacă analizăm sursa gândurilor noastre, începem să le identificăm originea şi încetăm să le mai considerăm, cu vanitate, „ale noastre" (prin urmare, sacrosancte), ne vom da seama că gândurile pot fi privite cu obiectivitate. Vedem că ele originează adesea în copilăria timpurie, în educaţia dată de părinţi, familie, profesori, precum şi în frânturile de informaţie pe care le-am cules de la colegii de joacă, de prin ziare, filme, programe de televiziune şi radio, cărţi, biserică sau din înregistrările automate ale simţurilor noastre. Toate acestea şi-au urmat cursul fără ca noi să intenţionăm acest lucru şi fără intervenţia noastră conştientă. Iar aceasta nu este tot; din inconştienţa, ignoranţa, inocenţa şi naivitatea noastră, dar şi ca urmare a insăşi naturii minţii, am sfârşit prin a deveni conglomeratul tuturor deşeurilor de negativitate predominante în lume. Mai mult decât atât, am conchis că toate acestea ni se aplicau şi nouă, personal. Pe măsură ce

devenim mai conştienţi, ne dăm seama că putem face anumite alegeri. Putem înceta să investim cu autoritate toate gândurile care ne trec prin minte, să începem să le analizăm şi să ne dăm seama dacă ele conţin ceva adevărat în ceea ce ne priveşte.

Starea sau sentimentul de apatie se asociază convingerii că „nu pot". Minţii nu-i place să audă asta, însă în realitate cele mai multe afirmaţii „nu pot", se traduc prin „nu vreau". Motivul pentru care mintea nu agreează să audă acest lucru este acela că „nu pot" maschează, de fapt, alte sentimente. Aceste sentimente pot fi conştientizate dacă ne punem întrebarea ipotetică: „Este adevărat că mai degrabă *nu vreau*, decât *nu pot*? Dacă accept faptul că *nu vreau*, ce emoţii vor apărea şi ce simt eu în legătură cu acestea?"

Să spunem, de exemplu, că printre convingerile mele se numără şi aceea că nu pot să dansez. Ne spunem: „Poate că acest lucru maschează, de fapt, altceva. Poate că adevărul este că nu vreau să dansez şi, prin urmare, nici nu încerc." Putem afla care sunt sentimentele noastre adevărate, dacă ne imaginăm parcurgând procesul însuşirii dansului. În timpul acestui exerciţiu de imaginaţie încep să iasă la iveală şi sentimentele asociate: stânjeneală, mândrie, stângăcie, efortul de a învăţa o deprindere nouă, reticenţa cu privire la timpul şi energia care ar trebui investite. Când înlocuim „nu pot" cu „nu vreau", dezvăluim toate aceste sentimente la care va fi necesar să renunţăm. Ne dăm seama că a învăţa să dansăm, înseamnă să fim dispuşi să renunţăm la mândrie.

Estimăm acest „cost" şi ne întrebăm: „Sunt, oare, dispus să continui să plătesc preţul acesta? Aş fi dispus să renunţ la teama de eşec? Aş fi dispus să renunţ la a mai opune rezistenţă la efortul care va trebui depus? Aş fi dispus să renunţ la vanitate, pentru a-mi permite să fiu puţin stângaci în procesul învăţării? Aş putea renunţa la zgârcenia şi la meschinăria mea pentru a plăti costul lecţiilor de dans şi a le acorda timpul necesar?" Pe măsură ce se renunţă la toate sentimentele asociate, va deveni limpede că adevăratul motiv îl constituie lipsa dorinţei noastre, şi nu incapacitatea.

Trebuie reamintit aici că suntem liberi atât să recunoaştem şi să renunţăm la sentimentele noastre, cât şi să alegem să nu renunţăm la acestea. Când analizăm toţi acei „nu pot" şi constatăm că ei se traduc prin „nu vreau", nu înseamnă că trebuie să renunţăm la sentimentele negative care duc la „nu vreau". Suntem absolut liberi să refuzăm să renunţăm la acestea. Suntem liberi să ne agăţăm de negativitate oricât dorim. Nu există nicio lege care să ne impună să renunţăm la ea. Suntem liberi să facem ce dorim. Dar pentru concepţia noastră faţă de noi înşine este o mare diferenţă să ne dăm seama că „nu vreau să fac un anumit lucru" este un sentiment cu totul diferit de a crede că „sunt o victimă şi nu pot să fac acel lucru". Putem, de exemplu, să alegem să urâm pe cineva, dacă aşa dorim. Putem alege să-i învinovăţim pe alţii. Putem alege să dăm vina pe diverse împrejurări. Însă a fi mai conştienţi şi a ne da seama că alegem această atitudine de bunăvoie şi nesiliţi de nimeni, ne

aduce la un nivel superior al conştiinţei şi, astfel, mai aproape de o putere şi de o perfecţiune mai mari decât dacă ne considerăm o victimă neajutorată a unui sentiment.

Învinuirea

Unul dintre cele mai mari obstacole care trebuie depăşite pentru ieşirea din depresie şi apatie, este învinuirea. Învinuirea constituie un subiect de discuţie în sine. Este benefic să o analizăm. Pentru început, aceasta are o mulţime de avantaje. Ajungem să fim consideraţi nevinovaţi; ne bucurăm de autocompătimire; suntem priviţi ca martiri şi victime; primim manifestări de simpatie.

Poate că cel mai mare avantaj al învinuirii este acela că ne transformăm în victime inocente, iar partea adversă devine elementul negativ. Observăm cum în mass-media strategia aceasta se practică fără încetare, sub forma nesfârşitelor jocuri ale învinuirii puse în scenă ca o multitudine de controverse, calomnieri, defăimări şi intentări de procese. În plus faţă de avantajul emoţional, învinuirea aduce şi importante beneficii financiare; prin urmare, este tentant să ne asumăm ipostaza de victime inocente pentru că aceasta este adesea recompensată financiar.

Cu mulţi ani în urmă, în oraşul New York a existat un exemplu celebru în acest sens. A avut loc un accident în care a fost implicat un mijloc de transport în comun. Pasagerii au coborât buluc pe uşa din faţă a vehiculului, formând o mică mulţime de oameni; aceştia îşi ofereau numele şi adresele în

vederea obținerii de beneficii financiare viitoare în urma accidentului în care fuseseră implicați. Unele dintre persoanele aflate la fața locului ca spectatori s-au prins de mișcare și au intrat în joc; s-au urcat pe nevăzute pe ușa din spate a vehiculului și au coborât pe ușa din față ca răniți, ca „victime inocente". Nici nu fuseseră implicate în accident, dar urmau să primească o despăgubire bănească!

Învinuirea este scuza cea mai extraordinară pe care a găsit-o lumea. Asta ne permite să rămânem limitați și nesemnificativi, fără să ne simțim vinovați. Trebuie plătit, însă, un preț pentru aceasta, și anume pierderea libertății personale. De asemenea, rolul victimei aduce după sine autoperceperea ca o persoană slabă, vulnerabilă și neajutorată, ceea ce constituie totodată ingredientele de bază ale apatiei și depresiei.

Primul pas în renunțarea la învinuire constă în a ne da seama că noi *alegem* să învinuim. În împrejurări asemănătoare, alte persoane au iertat, au uitat și au gestionat situația în mod complet diferit. Am arătat mai devreme cazul lui Viktor Frankl, care a ales să ierte gardienii naziști și să vadă darul ascuns din experiența sa de viață în lagărele de concentrare. Pentru că și alte persoane, asemenea lui Frankl, au ales să nu-i învinovățească pe alții, această opțiune este valabilă și pentru noi. Trebuie să fim sinceri și să recunoaștem că învinuim pentru că alegem să facem acest lucru. Acesta este un adevăr, indiferent cât de justificate par a fi împrejurările. Nu se pune problema cine

are dreptate și cine greșește; nu trebuie decât să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră conștiință. Este o situație cu totul diferită atunci când ne dăm seama că *alegem* să învinuim, în loc să considerăm că *trebuie* să învinuim. În această împrejurare, mintea gândește adesea: „Ei bine, dacă cealaltă persoană sau evenimentul acela nu sunt de vină, înseamnă că sunt *eu*." Învinuirea altora sau a noastră pur și simplu nu este necesară.

Tentația învinuirii își face apariția din copilăria timpurie, ca fapt cotidian petrecut în sala de clasă, la locul de joacă și acasă, printre frați și surori. Învinuirea este tema centrală în nesfârșitele proceduri și procese legale care caracterizează societatea noastră. În realitate, învinuirea este doar încă un program negativ pe care i-am permis minții să-l poziționeze pentru că nu ne-am oprit niciodată să-l analizăm. De ce ar trebui ca ceva să se întâmple întotdeauna din „vina" cuiva? De ce ar trebui ca însuși conceptul de „greșit" să fie introdus în ecuație, de la bun început? De ce este nevoie ca unul dintre noi să greșească, să fie rău sau să fie de vină? Ceea ce, inițial, păruse o idee bună, s-a dovedit a nu merge bine până la urmă. Asta este tot. Au avut loc unele evenimente nefericite.

Pentru a trece peste învinuire, trebuie să dăm atenție satisfacției și plăcerii secrete resimțite atunci când ne plângem de milă, când nutrim resentimente, când ne [illegible] și când ne cerem scuze și să începem să renunțăm la toate aceste mici autorecompense. Scopul acestei etape

este să evoluăm de la a fi victima sentimentelor noastre, la a alege noi înșine să le simțim. Dacă nu facem decât să le recunoaștem existența și să le observăm, începem să le demontăm și renunțăm la părțile lor componente, atunci ne exercităm alegerea în mod conștient. În felul acesta, facem un pas important pentru ieșirea din mlaștina neajutorării.

În depășirea opunerii de rezistență și în asumarea responsabilității față de programele și sentimentele noastre negative, este util să știm că acestea provin din partea meschină a ființei noastre. Este în natura acestei laturi a noastre să gândească negativ, așa că există tendința inconștientă de a îmbrățișa prompt perspectiva sa limitată. Această parte, însă, nu reprezintă întreaga noastră ființă; în exteriorul și dincolo de acest sine mărunt, se află marele nostru Sine. Putem să nu fim conștienți de măreția noastră interioară. Putem să nu o experimentăm în niciun fel și, totuși, ea se află acolo. Dacă renunțăm să-i mai opunem rezistență, putem începe să resimțim acest Sine. Depresia și apatia apar, așadar, ca urmare a complăcerii noastre în a ne agăța de sinele nostru mărunt și sistemul său de convingeri, la care se adaugă opunerea rezistenței față de Sinele nostru Superior, care constă din tot ce este opus sentimentelor negative.

Este în natura universului ca tot ce există în el, să aibă și corespondentul opus. Astfel, pozitronul este corespondentul opus al electronului. Pentru orice forță, există o forță egală și de sens opus. Yin este compensat de

Yang. Există frică, dar există și curaj. Există ură, însă opusul ei este iubirea. Există timiditate, dar există și bravură. Există zgârcenie, dar și generozitate. În psihicul uman, fiecare sentiment are un opus. Modalitatea de a ieși din negativitate este, așadar, dorința de a recunoaște și de a renunța la sentimentele negative și în același timp, dorința de a renunța la a opune rezistență la corespondentele lor pozitive. Depresia și apatia sunt consecința aflării sub efectul polarității negative. Cum s-ar traduce asta în viața de fiecare zi?

Haideți să luăm din nou exemplul zilei de naștere care se apropie cu pași rapizi. Din cauza unor întâmplări din trecut, nutrim resentimente față de viitorul sărbătorit și nu prea avem chef să ne deranjăm în legătură cu ziua sa de naștere. Cumva, parcă nu reușim să ne urnim să-i cumpărăm un cadou. Ne displace să trebuiască să cheltuim niște bani pentru acea persoană. Mintea noastră găsește tot felul de scuze: „Nu am timp să colind prin magazine", „Nu pot uita cât de urât s-a purtat", „Ar trebui să-și ceară mai întâi iertare." În această situație, intervin două lucruri: ne agățăm de negativitatea și de meschinăria din noi înșine, și opunem rezistență pozitivismului și măreției noastre interioare. Modalitatea de a ieși din apatie este de a vedea, mai întâi, că „nu pot" înseamnă „nu vreau". Dacă îl analizăm pe „nu vreau", ne dăm seama că este acolo din cauza sentimentelor negative care, pe măsură ce ies la suprafață, pot fi recunoscute și se poate renunța la ele. Tot atât de evident este că opunem rezistență sentimentelor pozitive. Aceste

sentimente, respectiv iubirea, generozitatea și iertarea, pot fi analizate pe rând.

Ne așezăm și ne imaginăm cum renunțăm la a mai opune rezistență generozității. Există în noi generozitate? În caz afirmativ, la început s-ar putea să nu fim dispuși să o direcționăm către persoana care-și serbează ziua de naștere. Începem, însă, să ne dăm seama că în conștiința noastră este prezentă o calitate precum generozitatea. Începem să ne dăm seama că, pe măsură ce nu-i mai opunem rezistență, manifestăm mai multă generozitate. De fapt, în anumite împrejurări chiar ne bucurăm să fim generoși cu alte persoane. Începem să ne amintim afluxul de sentimente pozitive care ne inundă atunci când ne exprimăm recunoștința și acceptăm darurile pe care ni le-au oferit alte persoane. Constatăm că ne-am reprimat dorința de a ierta și, când renunțăm la a mai opune rezistență actului iertării, se manifestă acceptul de a renunța să ne simțim nedreptățiți. Procedând astfel, încetăm să ne mai identificăm cu sinele nostru meschin și devenim conștienți că există ceva în noi care este mai mare decât atât. Acest „ceva" este tot timpul prezent, însă este ascuns vederii.

Acest proces poate fi aplicat în toate situațiile negative. El ne permite să modificăm contextul în care percepem situația prezentă. Ne permite să-i conferim un înțeles nou și diferit. Acest proces ne face să avansăm de la a fi victima neajutorată, la a fi cel care alege în mod conștient. În exemplul pe care l-am dat, nu înseamnă că trebuie să

alergați imediat să cumpărați un cadou aniversar. Înseamnă să ne dăm seama că, în împrejurarea respectivă, suntem lipsiți de opțiuni. Dispunem de toată libertatea și avem la dispoziție o paletă largă de acțiuni și alegeri. Este o stare de conștiență mult superioară celei a victimei neajutorate prinsă în capcana resentimentelor din trecut.

Una dintre legile conștiinței afirmă: *Suntem supuși influenței unui gând sau convingeri negative numai dacă acceptăm în mod conștient că acestea ne vizează pe noi.* Suntem liberi să alegem să respingem un sistem de convingeri negativ.

Cum funcționează acest lucru în viața de fiecare zi? Să luăm un exemplu cunoscut. Ziarele atrag atenția că șomajul înregistrează un nou record. Comentatorul de la știrile televizate anunță: „Nu sunt locuri de muncă disponibile." În acest moment, suntem liberi să refuzăm să ne însușim această formă-gând negativă. În loc de aceasta, putem spune: „Șomajul nu are nimic de-a face cu mine." Refuzând să acceptați o convingere negativă, aceasta nu mai are influență asupra vieții voastre.

Exemple din experiența personală arată că, în timpul perioadelor cu șomaj ridicat – cum ar fi imediat după al Doilea Război Mondial - obținerea unui loc de muncă nu constituia o problemă. De fapt, cine dorea putea avea două sau chiar trei joburi în același timp: spălător de vase, chelner, cărător de bagaje la hotel, taximetrist, barman, muncitor în fabrică, lucrător la seră sau spălător de geamuri.

Era consecința unui sistem de convingeri care afirma: „Șomajul li se aplică altora, nu și mie" precum și „A voi înseamnă a putea." Mai era, de asemenea și dorința de a renunța la mândrie în schimbul unui loc de muncă.

Un alt exemplu este sistemul de convingeri referitor la bolile epidemice. Acum câțiva ani, paisprezece cunoștințe de-ale mele au fost urmărite îndeaproape în timpul unei epidemii de gripă. Din aceștia, opt s-au îmbolnăvit de gripă iar șase, nu. Important, în cazul nostru, nu este că cei opt s-au îmbolnăvit, ci că cei șase au scăpat neatinși de gripă! În orice epidemie, sunt și oameni de care „nu se prinde boala". Chiar și în mijlocul celei mai crunte crize financiare, sunt oameni care se îmbogățesc și devin chiar milionari. Gândul la sărăcie era molipsitor în acea perioadă, dar într-un fel sau altul acele persoane nu-și însușeau ideea; prin urmare, aceasta nu li se aplica și lor. Pentru ca negativitatea să se instaleze în viața noastră, trebuie ca mai întâi să „subscriem" la ea și mai apoi să o alimentăm cu energia convingerii în existența ei. Dacă reușim să facem negativitatea să se manifeste în viața noastră, atunci este evident că mintea noastră are puterea de a manifesta și opusul acesteia.

Alegerea pozitivului

Un efect surprinzător al acceptării de a renunța la negativitatea interioară este descoperirea existenței opusului sentimentelor negative. Există, în noi, o realitate interioară pe care am putea-o defini ca „măreție interioară"

sau „Sine Superior". Acest Sine are o putere mult mai mare decât negativitatea interioară. În schimbul renunțării la recompensele pe care le primeam ca urmare a situării noastre în sfera negativității, acum suntem surprinși de recompensele pozitive care izvorăsc din puterea sentimentelor noastre pozitive. Când renunțăm la învinuire, de exemplu, experimentăm iertarea.

Sinele nostru Superior, despre care putem afirma că este sinteza sentimentelor noastre cele mai înalte, dispune de capacități aproape infinite. El poate crea cadrul necesar apariției oportunităților de angajare. Poate crea situații care să ducă la vindecarea relațiilor interpersonale. Deține puterea de a crea condiții favorabile manifestării unor frumoase relații sentimentale, oportunități financiare sau vindecări în planul fizic. **Pe măsură ce nu mai investim cu autoritate și** energie toate programele negative care izvorăsc din propria noastră gândire, încetăm să lăsăm propria putere la dispoziția altora și începem să o revendicăm pentru noi. Aceasta are ca efect îmbunătățirea stimei de sine, revenirea creativității și manifestarea unei viziuni pozitive despre viitor, care înlocuiește teama dinainte.

Putem verifica toate cele de mai sus alegând o persoană cu care nu suntem în cele mai bune relații, nutrind resentimente față de aceasta. Ne așezăm comod și ne spunem că ceea ce urmează va fi doar un experiment. Ceea ce urmează are scopul de a ne învăța un anumit lucru, ne vom spune; cu alte cuvinte, dorim să ne familiarizăm cu

legile conștienței și să observăm fenomenele care apar în acest context. Începem prin a recunoaște beneficiile pe care ni le-au adus sentimentele negative. Renunțăm la fiecare componentă în parte și, totodată, renunțăm la a mai opune rezistență la ceea ce, în noi, este favorabil vindecării relației respective. În această etapă nu este necesar să avem un contact personal cu persoana în cauză. Realizăm experimentul pentru noi, nu pentru celălalt.

Privim înlăuntrul nostru și ne întrebăm: „Ce maschează mânia pe care o simțim?" Dedesubtul ei este foarte probabil să găsim teama. În afară de teamă, mai putem descoperi invidie. Mai sunt și competiția și alte componente mai mărunte care intră în alcătuirea sentimentului complex care ne-a afectat relația. Renunțarea simultană la sentimentele negative și renunțarea la a mai opune rezistență celor pozitive, au ca urmare modificarea energiilor noastre interioare, modificare ce este însoțită de o subtilă schimbare a stimei față de noi înșine. Tot ce mai trebuie este să nu mai opunem rezistență dorinței de a se întâmpla ceva pozitiv în această relație. După aceea, ne putem relaxa și asista pur și simplu la ceea ce se întâmplă. În cadrul acestui experiment, nu ne interesează dacă cealaltă persoană „se prinde". Ne interesează numai ca *noi* să ne prindem. Ne interesează doar ca noi să ne modificăm perspectiva asupra situației existente, după care putem urmări ce se întâmplă în continuare. Urmează, de obicei, o experiență aducătoare

de satisfacții compensatorii care va lua forme diferite în funcție de circumstanțele specifice.

O altă cauză a apatiei o constituie reziduurile unei experiențe emoționale traumatice din trecut, care nu a fost rezolvata. Mintea proiectează în viitor așteptarea că trecutul se va repeta. Odată ce descoperim această dinamică inconștientă, putem alege să revenim asupra complexului emoțional, să-l demontăm în părți componente, să renunțăm la aspectele negative și să nu le mai opunem rezistență celor pozitive. Astfel, perspectiva noastră asupra viitorului se modifică. Putem să ne iertăm pe noi înșine pentru că, atunci când s-a manifestat încărcătura emoțională din trecut, nu am știut cum să acționăm. Atunci s-a depus o multitudine de reziduuri care ne-a mutilat emoțional. Datorită faptului că minții inconștiente îi este necunoscut conceptul de timp, putem alege orice moment din prezent pentru a vindeca un eveniment din trecut. Când, spre binele nostru, parcurgem un proces de vindecare interioară, acel eveniment din trecut începe să capete un înțeles diferit. Sinele nostru Superior începe să creeze un nou context pentru acesta. Descoperim, acum, și darul pe care acest eveniment îl ascundea. Putem încheia procesul de vindecare prin a admite, cu recunoștință, că acesta ne-a oferit un nou prilej de a învăța, de a ne maturiza și de a acumula înțelepciune.

Una dintre situațiile cel mai des întâlnite în care constatăm această mutilare emoțională, este perioada de după un divorț. Mult prea adesea, acesta este urmat de

amărăciune și de incapacitatea de a clădi o nouă relație de iubire. Încăpățânarea de a renunța la învinuire perpetuează rana emoțională, care poate continua ani de zile, dacă nu chiar o viață întreagă.

Dacă ne oprim asupra amărăciunii, vom descoperi de fapt o porțiune nevindecată din alcătuirea noastră emoțională, iar efortul dedicat vindecării acesteia ne va aduce recompense uriașe. În orice situație care implică suferința, trebuie să ne punem câteva întrebări: „Cât timp mai sunt dispus să plătesc prețul acesta? Ce rol au, în definitiv, predispozițiile karmice? Până când să ne mai învinuim în felul acesta? Există vreun moment potrivit pentru a pune capăt acestui lucru? Cât timp să mă mai agăț de această situație? Cât timp să mai sufăr pentru nedreptățile, reale sau imaginare, făcute de către celălalt? Este suficient cât m-am învinovățit până acum? Este destul cât m-am autopedepsit până acum? După ispășirea acestei pedepse, când va sosi eliberarea?" Când analizăm cu atenție întreaga situație, ne dăm seama că ne-am pedepsit pe noi înșine pentru ignoranța, naivitatea, inocența și lipsa educației interioare.

Apoi, ne putem întreba: „Am fost vreodată instruit în tehnicile de autovindecare emoțională? Am urmat, la școală, cursuri despre conștiență? Mi-a spus, vreodată, cineva că puteam alege ce să-mi fie sădit în minte? M-a învățat cineva vreodată că puteam refuza toată această programare negativă? Mi-a vorbit cineva, vreodată, despre legile

conștienței?" Dacă răspunsul este negativ, de ce să ne condamnăm singuri că am crezut, cu inocență, în anumite lucruri? De fapt, de ce nu am înceta să ne condamnăm chiar din acest moment?

Cu toții am făcut ceea ce consideram că este mai bine pentru moment. „Atunci părea o idee bună" este tot ce putem spune despre faptele trecute, ale noastre și ale altora. Toți am fost programați fără să știm și fără consimțământul nostru conștient. Din confuzie, ignoranță și naivitate, am acordat încrederea noastră programelor negative. Le-am lăsat să ne conducă. Acum, însă, putem alege să încetăm să procedăm astfel. Putem alege o direcție diferită pentru viața noastră. Putem alege să devenim mai conștienți, mai atenți, mai responsabili și mai selectivi. Putem refuza să așteptăm, ca o casetă goală, să preluăm orice gen de program ne oferă lumea. Lumea este mult prea dispusă să ne exploateze naivitatea și să profite de latura meschină din noi pentru a ne inocula cu toate vanitățile și fricile sale.

Devenind conștienți de modul în care am fost manipulați, exploatați și induși în eroare, în noi se va trezi mânia. Fiți pregătiți să o înfruntați. Este în regulă să fiți furioși. Este chiar mai bine să fiți furioși decât apatici. Mânia vă oferă multă energie. Putem, în sfârșit să facem ceva în privința situației în care ne aflăm. Putem lua măsuri. Ne putem răzgândi. Ne putem îndrepta în direcția opusă. După aceea, este ușor de trecut de la furie, la curaj. La nivelul curajului, putem percepe, analiza și observa cum se întâmplă

totul.

Începem să ne dăm seama că partea meschină din noi reprezenta doar o chitanță cu bunurile pe care le-am achiziționat. În această investigare, vom întâlni propria noastră inocență interioară. Redescoperind-o, ne vom elibera de o mare parte de vinovăție. Când dispare vinovăția, dispare și nevoia de autopedepsire, iar acest lucru ne scoate imediat din apatie și depresie. Putem alege să ne reconfirmăm pe noi înșine, valoarea și meritele. În plus, ne putem da seama cum au fost programați ceilalți, căci și aceștia au făcut ceea ce credeau ei că era bine într-un anumit moment al vieții lor. Nu mai este nevoie să-i învinuim pe ei și nici pe noi înșine. Putem renunța cu totul la jocul învinuirii, ca fiind depășit și ineficient.

Cu cine ne întovărășim

O altă tehnică remarcabilă de a ieși din apatie, depresie și din situațiile în care predomină gândul „nu pot", este aceea de a prefera să vă aflați în compania unor persoane care și-au rezolvat problema care le afecta. Iată unul dintre marile merite ale grupurilor de autoajutorare. Când ne aflăm într-o dispoziție negativă, înseamnă că am alimentat cu o mulțime de energie gândurile-formă negative, iar gândurile-formă pozitive sunt lipsite de vitalitate. Cei care beneficiază de o vibrație superioară, s-au debarasat de energia gândurilor lor negative și și-au îndreptat energia spre formele-gând pozitive. Este benefic pentru voi chiar și să vă aflați în

prezența acestor persoane. În anumite grupuri de autoajutorare, aceasta se numește „a se afla în preajma câștigătorilor". În această situație, beneficiul se manifestă la nivelul eteric al conștienței și au loc un transfer de energie pozitivă, precum și înviorarea propriilor forme-gând pozitive aflate în latență. În anumite grupuri de autoajutorare, aceasta se numește „preluare prin osmoză". Nu este neapărată nevoie să știți *cum* se întâmplă acest lucru, ci doar că fenomenul *are loc*.

Este un fenomen des întâlnit. În societatea noastră, de exemplu, cei mai mulți oameni au fost învățați să aibă o orientare logică și care activează emisfera stângă a creierului. Cu toate acestea, unele persoane se nasc cu o funcționalitate preponderentă a emisferei drepte. Acestea se caracterizează printr-o mai mare putere intuitivă, creativitate, capacitate de comunicare telepatică și conștientizare a formelor-gând și a vibrațiilor energiei. Pe lângă aceste abilități, ele dispun adesea de capacitatea de a percepe câmpul de bioenergie care înconjoară corpul uman, numit aură. Când vă aflați în prezența unor asemenea persoane, este posibil să deprindeți și voi aceste capacități. Acest lucru s-a dovedit adevărat și în cazul unui om de știință, sceptic, cu gândire logică dominată de emisfera dreaptă a creierului, care s-a aflat în preajma unor persoane dotate cu abilitatea de a percepe aurele. Respectând indicațiile lor, a fost surprins să constate că, într-adevăr, exista un câmp de energie luminoasă care înconjura

capetele oamenilor. Într-unul din cazuri, aura din jurul capului unui bărbat aproape că lua forma unei „ectoplasme", înclinată mai ales peste urechea sa stângă. În partea dreaptă a capului aproape că nu se vedea niciun fel de aură. Ca să-mi dau seama dacă fenomenul era real sau doar rodul imaginației mele, i-am atras atenția unei persoane de lângă mine care putea de asemenea să vadă aurele. Și acea persoană a văzut o aură foarte amplă pe una din laturile capului și aproape inexistentă în partea cealaltă.

Capacitatea de a vedea aurele era posibilă numai în prezența altor persoane care aveau această capacitate. După încheierea perioadei de instruire în care puteau fi întâlnite aceste persoane, această capacitate a dispărut. În anii care au urmat, când mă aflam în prezența unor prieteni care percepeau aura, se trezea și în mine această capacitate. La un moment dat, când eram în compania unei doamne psiholog care lucra la o clinică – angajată să diagnosticheze pacienții prin metode parapsihice, observându-le aura și modificarea tiparelor sale de culori – dintr-odată am avut capacitatea nu numai de a vedea aurele, ci și culorile sale strălucitoare, și am putut să urmăresc cum se modificau acestea în funcție de fluctuația emoțiilor. Capacitatea mi s-a activat la simpla purtare a unei conversații cu această doamnă.

Este ca și când, în momentul în care ne aflăm în apropierea aurei persoanelor care dețin anumite capacități, ar avea loc un anumit transfer între acestea și noi. Mai

simplu spus, suntem influențați fie pozitiv, fie negativ, de persoanele lângă care ne aflăm. Este puțin probabil să depășim un handicap, dacă alegem compania persoanelor care au aceeași problemă ca și noi.

Fenomenul acesta se manifesta vizibil în cazul unei doamne divorțate care îmi solicitase o consultație. Aceasta dorea să știe dacă era sau nu cazul să urmeze ședințe de psihoterapie. Se plângea de un ulcer recurent și de dureri de cap migrenoase. Pe măsură ce continua să povestească, a reieșit că simțea o mare amărăciune în urma unui divorț nefericit și traumatizant. Mai spunea că se alăturase unui grup feminist de dezvoltare a conștienței. Descria acest grup ca fiind alcătuit aproape în exclusivitate din femei divorțate care erau mâhnite, furioase și urau bărbații. Ca grup, obțineau o mulțime de beneficii ca urmare a sentimentelor lor negative. În realitate, duceau vieți singuratice și nefericite în încercarea lor de a-și recâștiga stima de sine prin atitudini extreme și ca urmare a unui dezechilibru emoțional marcant.

După ce i-am ascultat povestea și i-am analizat viața, i-am sugerat ca, în loc de psihoterapie, în următoarele trei luni să urmeze o recomandare simplă. Dacă aceasta nu va avea niciun efect, era liberă să-și reevalueze necesitatea de a urma ședințe de psihoterapie. Recomandarea era să nu mai frecventeze grupul respectiv, nici prietenele pe care și le făcuse acolo, femei divorțate și înverșunate, iar în schimb

să cultive compania persoanelor care stabiliseră cu succes noi relații sentimentale în pofida divorțurilor anterioare.

La început, doamna respectivă s-a opus, afirmând că nu avea nimic în comun cu membrele acelui grup. Apoi a recunoscut două lucruri importante. În primul rând, că era mult mai puțin consumator de energie să se afle în relație cu persoane pozitive. În al doilea rând, una din legile conștienței afirmă că „ceea ce se aseamănă, se adună"; amărăciunea atrage amărăciune, pe când iubirea atrage iubire. Femeia s-a întrebat: „Unde m-a adus toată această amărăciune? Mi-a dăruit ceva pozitiv și care să mă ajute?" Treptat, a încetat să-și mai piardă vremea cu grupul acela și a început să cultive relații mai sănătoase cu persoane mai echilibrate.

În compania oamenilor mai fericiți, a devenit repede conștientă de cât de multă negativitate adunase în interiorul ei. A început să-și dea seama că păstra această negativitate în mod conștient, din proprie alegere, și a început să evalueze care era costul acestei negativități în ceea ce o privea. Întreaga ei viață socială s-a schimbat. Zâmbea și era mai fericită. Migrenele îi dispăruseră. Până la urmă, s-a îndrăgostit din nou și glumea, spunând că iubirea era cel mai bun medicament pe care-l descoperise pentru a vindeca un ulcer!

Dacă ne aflăm în stare de apatie, putem descoperi programul care se află la baza acesteia întrebându-ne ce încercăm să dovedim. Încercăm să dovedim că viața este un

calvar? Că trăim într-o lume lipsită de speranță? Că nu este viața noastră? Că iubirea nu este de găsit? Că fericirea este imposibilă? Ce încercăm să justificăm? Ce preț suntem dispuși să plătim pentru a „avea dreptate"? Pe măsură ce recunoaștem și renunțăm la sentimentele care se nasc în urma acestor întrebări, vor începe să-și facă apariția și răspunsurile.

CAPITOLUL 5

SUFERINȚA

Suferința este o experiență pe care o cunoaștem cu toții. Când ne învăluie, simțim că lucrurile sunt prea dificile, că nu vom reuși niciodată să ducem la bun sfârșit ceea ce ne-am propus, că nu suntem iubiți, nici demni de iubire. Nutrim gânduri de genul: „Toți acești ani, pe care i-am irosit..." Ne cuprinde tristețea și avem senzația că am pierdut ceva. Singurătate. Sentimentul de „ar fi fost mai bine dacă..." Părere de rău. Sentimentul de a fi abandonați, îndurerați, neajutorați și lipsiți de speranță. Nostalgie. Melancolie. Depresie. Tânjire. Pierdere iremediabilă. Inimă frântă. Zbucium interior. Dezamăgire. Pesimism.

Suferința poate fi declanșată de prăbușirea unui sistem de convingeri personal, pierderea unei relații sentimentale, a unei capacități funcționale sau rol social, a unei speranțe cu privire la propria persoană, de pierderea unei atitudini de ansamblu referitoare la viață, de pierderea unor circumstanțe exterioare sau situații de viață. Simțim că: „Nu voi reuși niciodată să trec peste asta. Este prea greu.

Am încercat, dar nimic nu ajută." Ne simțim vulnerabili la durere și suferință, iar atunci ne confruntăm cu o durere și o suferință sporită în lumea exterioară, ceea ce întărește și justifică sentimentele deja existente. Ne dorim cu disperare ca altcineva să ne ajute pentru că noi nu reușim să o scoatem la capăt și sperăm că, poate, altcineva va ști să facă acest lucru pentru noi. Este un aspect opus apatiei, în care avem sentimentul că nimeni nu ne poate ajuta.

A da curs suferinței

Cei mai mulți dintre noi purtăm în interior multă suferință reprimată. Bărbații, mai ales, sunt înclinați să ascundă acest sentiment atunci când îl au, pentru că este considerat nedemn și nebărbătesc ca un bărbat să plângă. Majoritatea dintre noi se teme de cantitatea mare de suferință pe care o suprimă; acești oameni sunt îngroziți că vor fi înghițiți și copleșiți de suferință. Unii din ei ar spune: „Dacă aș începe să plâng acum, nu m-aș mai opri niciodată"; „Există atât de multă suferință în lume, în propria-mi viață, printre membrii familiei mele, printre prieteni"; „Oh, nespusele tragedii ale vieții! Toate dezamăgirile și toate speranțele distruse!" Suferința suprimată este responsabilă de numeroase afecțiuni psihosomatice și probleme de sănătate.

În loc să-l suprimăm, dacă permitem acestui sentiment să se manifeste și să fie lăsat în voia sa, putem trece repede de la suferință, la acceptare. Suferința continuă care se concentrează pe o anumită pierdere este cauzată de

refuzul de a accepta starea de fapt respectivă și de a permite suferinței să se autoconsume. Persistența unui sentiment este provocată de refuzul de a-i permite să fie eliberat (de exemplu, prin „a plânge șiroaie"). În momentul în care acceptăm că suntem capabili să ne stăpânim suferința, am și avansat la nivelul mândriei. Sentimente ca „mă simt în stare" și „pot face față" ne aduc la nivelul curajului. Având curajul de a ne confrunta sentimentele și de a ne elibera de acestea, trecem la nivelul acceptării și, eventual, al păcii. Când ne eliberăm de multa suferință pe care am purtat-o în noi vreme îndelungată, prietenii noștri și membrii familiei vor remarca o schimbare a expresiei noastre faciale. Vom avea un mers mai agil și vom părea mai tineri.

Suferința este limitată ca durată. Acest fapt ne va înarma cu dispoziția necesară și curajul de a o înfrunta. Dacă nu opunem rezistență suferinței și ne abandonăm ei în întregime, aceasta se va epuiza în vreo 15-20 de minute, după care va înceta pentru un timp oarecare. Dacă vom continua să ne abandonăm acestui sentiment, până la urmă el se va epuiza. Nu trebuie decât să ne permitem să-l resimțim pe deplin. Trebuie să tolerăm o suferință copleșitoare pentru vreo 10-20 de minute, după care sentimentul respectiv va dispărea cu desăvârșire. Dacă, însă, îi opunem rezistență, el se va manifesta în continuare. Suferința suprimată poate dăinui timp de ani și ani de zile.

Când suntem copleșiți de suferință, adesea trebuie să recunoaștem și să ne eliberăm de jena și de stânjeneala

de a resimți acest sentiment. Acest lucru este cu atât mai valabil în ceea ce-i privește pe bărbați. Trebuie să ne eliberăm de teama de a avea acest sentiment, ca și de teama de a fi înghițiți sau copleșiți de el. Aceasta ne ajută să ne dăm seama că, renunțând să ne opunem unui sentiment, reușim să îl depășim mai repede. Din experiență personală și din propria înțelepciune, femeile au constatat că „După un plâns zdravăn, mă simt mai bine." Mulți bărbați au fost surprinși să afle acest adevăr.

Am observat chiar eu, experiențial, surprinzătoarea și aproape imediata încetare a unei dureri de cap intense și pulsatile de îndată ce am permis suferinței legate de o experiență trecută, să înceteze. Pe măsură ce suferința începea să iasă la suprafață, în minte îmi răsunau spusele: „Bărbații nu plâng niciodată." Odată ieșit de sub influența orgoliului masculin în ceea ce privește plânsul, s-a trezit teama că plânsul nu va înceta niciodată din momentul în care îl las să se manifeste. După ce și această teamă s-a spulberat, și-a făcut apariția mânia. Eram mânios pe societatea care îi obliga pe bărbați să-și reprime emoțiile și mă revolta ideea că bărbații nici nu ar trebui, de fapt, să aibă vreun fel de emoții. Odată eliberat de această furie, a fost atins nivelul curajului și plânsul atât de necesar a devenit posibil. Nu numai că mi-a trecut durerea de cap, dar când s-a potolit avalanșa de suspine i-a luat locul o profundă pace interioară. Din acea clipă, subiectul înainte atât de dureros nu a mai trebuit evitat.

Odată ce un bărbat și-a lăsat suferința să se manifeste pe deplin și s-a eliberat complet de această energie suprimată, el se liniștește și perspectiva asupra propriei sale masculinități i se modifică. Își dă seama că aceasta este mai deplină. El este tot atât de bărbat, însă acum este un bărbat care acordă atenție propriilor sentimente și este capabil să le gestioneze. În consecință, reacționează mai adecvat, este mai echilibrat, mai complet, mai înțelegător, mai matur, mai capabil să relaționeze cu ceilalți și să-i înțeleagă, mai plin de compasiune și mai iubitor.

Fundamentul psihologic al suferinței și al durerii îl reprezintă atașamentul. Atașamentul și dependența apar pentru că avem senzația că, în interiorul nostru, ceva lipsește; de aceea căutăm obiecte, oameni, relații, locuri sau concepte care să ne satisfacă cerințele interioare. Pentru că toate acestea sunt inconștient folosite pentru satisfacerea acestor necesități interioare, ajung să fie considerate ca ceva ce este „al meu". Pe măsură ce sunt alimentate cu tot mai multă energie, se face tranziția de la identificarea obiectelor exterioare ca fiind „ale mele", la a fi însăși extensia propriei persoane, a „eu-lui". Pierderea unui obiect sau a unei persoane este trăită ca pierderea propriului sine și a unei părți importante a gestionării noastre emoționale. Pierderea este resimțită ca o diminuare a calității noastre personale reprezentate prin obiectul sau persoana în cauză. Cu cât este investită mai multă energie emoțională într-un obiect sau o persoană, cu atât va fi mai acută senzația pierderii lor și cu

atât va fi mai puternică suferința cauzată de desfacerea legăturilor de dependență. Atașamentul dă naștere la dependență iar dependența, prin însăși natura sa, poartă inerent în ea teama de pierdere.

În fiecare dintre noi coexistă copilul, părintele și persoana adultă. Când se manifestă suferința, este bine să ne întrebăm: „Cine, din mine – copilul, părintele sau persoana adultă –, constituie sursa acestei suferințe?" „Copilul" din cineva, de exemplu, s-ar putea teme că i se va întâmpla ceva rău câinelui iubit și se întreabă: „Cum voi reuși să fac față acestui lucru?" Și adultul din interior este întristat, însă acesta acceptă inevitabilul. Pisicuța sau cățelușul lor nu sunt nemuritori. Adultul din noi se împacă, deși cu părere de rău, cu faptul că efemeritatea reprezintă o realitate a vieții. Admitem că tinerețea noastră este trecătoare, că multe legături romantice nu vor dura o viață întreagă sau că la un moment dat va muri și câinele nostru.

Cum suportăm pierderea

Dată fiind natura atașamentului, starea care precede experimentarea propriu-zisă a pierderii este teama de pierdere. Aceasta poate fi combătută în două moduri. Primul este creșterea intensității atașamentului prin încercarea constantă de a întări legăturile dintre persoane. Abordarea aceasta se bazează pe ideea iluzorie conform căreia „cu cât este mai puternică legătura, cu atât este mai puțin probabilă

ruptura". Totuși, aceasta este stratagema care duce cel mai adesea la destrămarea legăturilor personale, pentru că partenerul se luptă să se elibereze de atașamentul posesiv și de controlul restrictiv la care se simte supus. De aceea, pentru că ceea ce gândim tinde să se manifeste, teama de pierdere poate fi, paradoxal, chiar cea care duce la pierdere.

A doua modalitate de gestionare a temerii de pierdere este recurgerea la mecanismul psihologic al negării, care în limbaj uzual este cunoscut și ca „adoptarea politicii struțului". Observăm cum această tactică este aplicată mai tot timpul în jurul nostru, prin diversele modalități de a refuza să facem față inevitabilului. Toate semnalele de avertizare sclipesc, însă persoana în cauză le ignoră. Astfel, bărbatul care tocmai este pe cale să-și piardă serviciul are tendința să nu observe acest lucru. Într-o căsnicie care se destramă partenerii nu iau nicio măsură de remediere a relației. Cel care suferă de o afecțiune gravă ignoră toate simptomele și evită tratamentul medical. Politicienii nu se preocupă de problemele sociale în speranța că acestea vor dispărea de la sine. Țări întregi sunt insensibile la fragilitatea vieții (de ex. atacurile din 11 septembrie). Mecanicul ignoră semnalele de avertizare ale unui motor cu probleme. Toți am trăit părerea de rău că nu am dat atenție semnelor prevestitoare ale vicisitudinilor care ne așteptau.

Pentru a gestiona teama de pierdere trebuie să descoperim rolul pe care persoana sau obiectul exterior îl au în viața noastră. Ce nevoie emoțională este satisfăcută în

acest fel? Ce emoții s-ar deștepta în noi dacă ar fi să pierdem obiectul sau persoana respective? Această pierdere poate fi trăită cu anticipație, iar noi putem gestiona diversele temeri asociate sentimentului de pierdere prin descompunerea complexelor emoționale pe care acestea le reprezintă și eliberându-ne pe rând de fiecare sentiment component în parte.

Să spunem, de exemplu, că aveți de mulți ani de zile un câine de companie la care țineți foarte mult. Se vede clar că bătrânul Rover îmbătrânește. Constatați că nu vă face plăcere să vă gândiți la vârsta lui avansată pentru că nu vă simțiți în largul vostru când contemplați perspectiva morții sale, motiv pentru care alungați din minte acest gând. Când vă surprindeți procedând astfel, realizați că aceste sentimente constituie semnale de avertizare și că nu vă simțiți în stare să faceți față acestei situații. Astfel, ajungeți să vă întrebați: „Ce rol joacă acest câine în viața mea? Ce fel de susținere emoțională îmi oferă el?" Îmi oferă iubire, companie, devotament, amuzament și delectare. „Pierderea câinelui va lăsa aceste nevoi emoționale neîmplinite?" Privind lucrurile sub acest aspect, o parte din teamă poate fi recunoscută și ne putem elibera de ea. Odată cu dispariția temerii nu mai este nevoie să recurgeți la negare pretinzând, în sinea voastră, că Rover va fi veșnic alături de voi.

O altă emoție asociată suferinței și durerii este mânia. Pierderea a ceva important pentru noi stârnește adesea un

sentiment de furie care poate fi proiectat asupra lumii, societății, altor oameni și, în ultimă instanță, asupra lui Dumnezeu însuși, care este ținut responsabil de mersul lumii. Mânia ia naștere în urma refuzului anterior de a accepta faptul că toate relațiile și toate bunurile pe care le posedăm în viața aceasta sunt trecătoare. Chiar și corpul fizic, de care suntem cel mai atașați, trebuie până la urmă lăsat în urma noastră, așa cum știm cu toții.

Avem impresia că ceea ce a devenit important pentru noi sau ne face să ne simțim bine reprezintă o prezență permanentă în viața noastră. Prin urmare, atunci când ceva ne amenință această iluzie apar mânia, resentimentele și autocompătimirea, sentimente care duc la instalarea unei amărăciuni cronice. „Furia neputincioasă" se asociază cu dorința de a schimba lumea și cu imposibilitatea de a face acest lucru. Recunoscând acest fapt de viață, o pierdere majoră poate aduce, așadar, o schimbare în viziunea filozofiei noastre. Aceasta ne poate trezi la realitatea semnificației pe care o au toate atașamentele și toate relațiile noastre afective, cu toate că este posibil să continuăm să negăm în continuare faptul evident că toate relațiile sunt efemere și să recurgem din nou, cu înverșunare, la întărirea relațiilor existente pentru a compensa pierderea suferită.

O parte a procesului de gestionare a refuzului de a accepta faptul că, în viață, pierderea este inevitabilă, o constituie analizarea tentativelor de manipulare. În imaginație, mintea încearcă să conceapă diverse tactici de

evitare a pierderii. Acestea pot lua forme ca: a deveni „mai bun" sau mai sârguincios, mai sincer, mai perseverent sau mai loial. La persoanele religioase s-ar putea manifesta și prin încercarea de a-L manipula pe Dumnezeu prin promisiuni și negocieri. În relațiile umane, ar putea lua forma comportamentului ultracompensator. În încercarea de a preveni ruptura, soțul sau soția devin încă și mai îndatoritori, mai iubitori și mai atenți cu partenerul lor. Soțul, până atunci neatent, începe dintr-odată să-i aducă soției cadouri și flori în loc să încerce să descopere cauza principală a problemei.

Când negarea și manipulările eșuează iar teama a reușit să-și facă loc în noi, apare depresia și are loc procesul efectiv de jelire. Toate aceste stadii emoționale pot fi parcurse mult mai rapid prin procesul de renunțare, în care persoana se abandonează în fața inevitabilității trăirii suferinței, aceasta fiind apoi înlocuită de acceptarea renunțării la a opune rezistență și asentimentul de a lăsa procesul suferinței să se desfășoare până la capăt. Se poate lua și decizia de a nu mai opune rezistență suferinței. În loc de a o nega și a-i opune rezistență, vă adânciți în suferință și apoi o depășiți. Vă ușurați sufletul plângând după bătrânul Rover sau după o relație eșuată.

Suferința se asociază întotdeauna cu o cantitate variabilă de vinovăție. Acest lucru se întâmplă ca urmare a ideii fanteziste că pierderea reprezintă o pedeapsă adresată celui care a suferit-o sau că o atitudine sau un

comportament diferite ar fi reușit să o preîntâmpine. Dacă nu este eliberat, sentimentul de vinovăție poate să-și reia ciclul și să realimenteze mânia și furia. Dacă nu este recunoscută și eliberată, furia poate fi proiectată asupra celor din jur sub forma învinuirii. Învinuirea îndreptată asupra altor relații poate, atunci, agrava pierderea suferită prin provocarea de noi pierderi.

Este ceea ce se întâmplă adesea între membrii unui cuplu în urma decesului unuia dintre copii. Statisticile arată că rata divorțului printre părinții care au suferit pierderea unui copil poate ajunge și la 90%. Din cauza proiectării în exterior a vinovăției, o pierdere cumplită este agravată de o altă pierdere foarte gravă – cea a partenerului de viață. Putem exemplifica acest tip de reacție prin redarea cazului unei femei de patruzeci de ani. Aceasta avea, de douăzeci de ani, o căsnicie foarte reușită cu un bărbat atent și devotat. Fiul lor cel mic s-a îmbolnăvit de leucemie. La stingerea lui din viață, femeia aceea a intrat într-o perioadă de doliu și suferință dar cel mai important este că a manifestat o reacție de furie. Aceasta a luat forma urii. Ura doctorii, ura spitalul, îl ura pe Dumnezeu, își ura soțul și copiii pe care-i mai avea. Furia ei a devenit atât de incontrolabilă încât femeia se manifesta amenințător și era violentă fizic. A trebuit chemată și poliția de câteva ori pentru a-i ține sub control comportamentul violent. Până la urmă, de teama atmosferei încărcate, a abuzului fizic și a stărilor emoționale haotice ale mamei lor, care-i punea în pericol,

copiii au părăsit casa părintească. Soțul femeii a făcut tot posibilul pentru a o ajuta să-și potolească furia, însă ea o îndrepta și asupra lui, chiar atacându-l cu violență în câteva rânduri. Într-un final, în disperare de cauză și pierzând orice speranță, și soțul ei a fost nevoit să-și părăsească domiciliul. Această situație nefericită s-a sfârșit cu un divorț prin care femeia respectivă a pierdut casa. Se împlineau aproape cinci ani de când se instalase starea ei de furie, timp în care își distrusese aproape întreaga viață iar acum se vedea nevoită să o ia, practic, de la început și să-și refacă viața.

După abordarea tuturor emoțiilor negative, după ce am renunțat la ele și ne-am eliberat de ele, ne simțim în sfârșit liniștiți iar acceptarea ia locul suferinței anterioare. Acceptarea diferă de resemnare. Resemnarea încă mai păstrează resturi ale emoțiilor dinainte. Încă mai sunt reticențe, iar adevărata recunoaștere a lucrurilor este tergiversată. Resemnarea afirmă: „Nu-mi place, dar trebuie să accept asta."

Odată cu acceptarea, ne eliberăm și de refuzul de a recunoaște adevărata stare de lucruri; astfel, unul dintre semnele acceptării îl constituie seninătatea. Acceptarea pune capăt luptei interioare și-i oferă vieții șansa unui nou început. Energiile imobilizate în emoția negativă resimțită anterior sunt acum eliberate, astfel încât aspectele mai sănătoase ale personalității sunt infuzate cu energie. Capacitățile creatoare ale minții creează oportunități de manifestare a unor noi situații de viață și oferă mai multe opțiuni

de dezvoltare și experimentare, însoțite de sentimentul unei insuflețiri înnoite. O învățătură binecunoscută a cărei practică este larg răspândită o constituie Rugăciunea Seninătății[1], utilizată în programele de terapie în 12 pași:

Doamne, dă-mi seninătatea

de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba;

curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba;

și înțelepciunea de a putea face diferența.

Insuccesul abordării uneia sau alteia dintre emoțiile asociate cu perioada de doliu și suferință poate avea drept consecință blocarea cronică în oricare dintre componentele emoționale ale acesteia. Astfel, poate rezulta o stare de deprimare pe o perioadă mai lungă de timp sau stări persistente de negare în care refuzăm, pur și simplu, ideea că ființa care ne era dragă a trecut în neființă. Vinovăția cronică sau refuzul de a gestiona emoțiile asociate pierderii pot avea drept consecințe reacții întârziate la durere și afecțiuni fizice. Mecanismele din spatele acestui proces vor fi lămurite într-un capitol viitor, cel despre interacțiunea minte-corp. Energia reprimată a emoțiilor rămase neeliberate se propagă prin sistemele nervos și endocrin sub forma dezechilibrelor energetice, care împiedică buna circulație a fluxului energetic vital prin meridianele de acupunctură. Aceasta duce la modificări patologice în

[1] Scrisă de Reinhold Niebuhr în anul 1943 (n. tr.)

diverse organe ale corpului. Este un fapt binecunoscut că rata deceselor la persoanele îndoliate este mult mai mare decât media națională, mai ales în primii doi ani de la decesul unuia din soți.

O sursă de vinovăție care are drept cauză suferința este mânia resimțită față de o persoană iubită pentru că aceasta s-a stins din viață. Este o emoție adesea suprimată pentru că mintea conștientă o găsește irațională. Calitățile și virtuțile celui trecut în neființă sunt idealizate și exagerate în imaginație, iar această discrepanță duce la apariția vinovăției. Cum putem fi supărați pe o persoană atât de minunată? Mai este, apoi, și vinovăția resimțită pentru că ne mâniem pe Dumnezeu, Creatorul Universului, care a îngăduit tragicului eveniment să se petreacă.

O femeie în vârstă de șaizeci de ani a venit la cabinetul meu acuzând numeroase probleme de sănătate. Suferea de crize de astm, alergii, bronșită, frecvente episoade de pneumonie și dificultăți de respirație. Pe parcursul ședințelor de psihoterapie a reieșit că mama ei murise în urmă cu 22 de ani și că, în mod curios, pacienta mea nu avusese nicio reacție la acest eveniment de viață. Era ciudat și că, deși ei îi revenea această obligație, nu comandase nici o piatră de mormânt pentru locul în care fusese înmormântată mama sa. Din informațiile obținute reieșea clar că pacienta mea fusese foarte dependentă de mama sa, față de care nutrea sentimente ambivalente pentru că aceasta refuzase să-i satisfacă toate necesitățile legate de această

dependență.

A fost nevoie de numeroase luni de psihoterapie pentru depășirea stării sale persistente de negare, asociată cu vinovăția față de furia resimțită în urma decesului mamei ei. Furia aceea fusese direcționată înspre ea însăși și luase forma problemelor de sănătate de care suferea, care erau în același timp expresia neajutorării pe care o resimțea și a dorinței de a-și plânge mama. Nevoia suprimată de a jeli pierderea mamei a dus la senzația constantă că nu putea respira. Pacienta mea se ura pentru sentimentele de iubire/ură pe care le resimțea față de mama ei, iar suma tuturor acestor emoții reprimate se reflecta în exterior sub forma numeroaselor sale probleme respiratorii și de sănătate în general (boli „psihosomatice"). În timp ce lucram împreună asupra doliului ei întârziat, a început să se manifeste reacția la suferință și pierdere. Amploarea rezistenței pe care o opunea lucrului cu aceste emoții și modalitatea în care această rezistență dăduse naștere simptomelor fizice pe care le manifesta, i-au devenit foarte clare. În cele din urmă, această pacientă a decis să urmeze niște cursuri profesionale suplimentare pentru a se forma ca terapeut specializat în lucrul cu muribunzii, în cadrul unui program organizat de o casă de sănătate.

Prevenirea suferinței

Dat fiind specificul proceselor pe care le-am descris, devine evident că suferința excesivă cauzată de doliu și de

de sine, sentimentul importanței, dorința de a se simți necesar și semnificativ, precum și nevoia de a-și aduce contribuția și de a fi productiv.

Anticiparea inevitabilului și pregătirea pentru acesta trezesc, în prezent, un disconfort relativ minor față de suferința traumatică și proporțiile uriașe ale pierderii resimțite în trecut. Acum putem arunca o privire asupra relațiilor noastre sentimentale importante din trecut și le putem analiza cu sinceritate și atenție. În ce măsură au servit acestea necesităților noastre egoiste? În ce măsură ne folosim de ceilalți, exploatându-i în folosul propriu? În ce măsură contribuie ei la fericirea noastră? Pentru a ne lămuri, tot ce avem de făcut este să ne întrebăm: „Dacă aceste persoane ar fi mai fericite părăsindu-ne, cum ne-am simți noi?" Aceasta dezvăluie măsura în care încercăm să-i restricționăm și să-i controlăm pe ceilalți – iar în acest caz este vorba de atașament, nu de iubire.

Au trecut mai bine de două mii de ani de când Buddha observa că la baza întregii suferințe umane stau dorința și atașamentul, iar istoria omenirii nu a făcut decât să confirme adevărul învățăturilor sale. Care este, însă, soluția acestei dileme? Așa cum am văzut, atașamentul se adresează numai aspectelor interioare meschine ale unei persoane. Sinele meschin se implică în setul de programe inadecvate și pline de teamă pe care, fără să vrem, le-am lăsat să ne domine. Scopul renunțării este acela de a lipsi aceste programe de energie pentru a nu le mai lăsa să ne conducă;

suntem, apoi, liberi să accedem la conștientizarea mai amplă a Sinelui nostru Superior.

Partea din noi la care ne referim ca fiind „Sinele superior", iubește în loc să caute iubirea. Prin urmare, ajungem să conștientizăm că suntem în permanență înconjurați de iubire, care este nesfârșită. Iubirea este automat atrasă înspre persoana care o manifestă.

Printr-o constantă eliberare de sentimentele noastre negative, vindecăm durerea existentă și acționăm profilactic în direcția prevenirii apariției suferințelor viitoare. Teama este înlocuită de încredere iar odată cu aceasta din urmă se instalează și senzația unei profunde stări de bine. Imunitatea la durerea cauzată de o pierdere apare atunci când înlocuim dependența de sinele meschin (personalitatea) cu dependența de Sine (divinitatea din interiorul nostru). Când ne aflăm în căutarea siguranței ne bazăm pe Sine, care este etern, și nu pe sinele meschin care este efemer.

CAPITOLUL 6

FRICA

Numeroasele fațete ale fricii ne sunt cunoscute tuturor. Simțim o anxietate și o panică difuze și fără de motiv. Suntem paralizați sau înghețați de frică, ce este însoțită de palpitațiile și temerile aferente. Îngrijorarea este o stare de teamă permanentă iar paranoia reprezintă apogeul acesteia. În formele mai ușoare ale fricii, simțim numai o oarecare neliniște. Când sporește în intensitate, devenim speriați, precauți, blocați, tensionați, sfioși, incapabili să mai vorbim, superstițioși, defensivi, neîncrezători, ne simțim amenințați, nesiguri, panicați, suspicioși, timizi, prinși în capcană, vinovați și plini de trac. Ne temem de durere și de suferință, ne temem să trăim, să iubim, să ne apropiem de cineva, ne temem să nu fim respinși, ne temem de eșec, ne este teamă de Dumnezeu, de iad, de damnațiune, de sărăcie, ne temem să părem ridicoli, să fim criticați, să fim prinși în capcană, ne temem de inadecvare, ne temem să nu fim puși în pericol, să fim dezaprobați, ne temem de plictiseală, de responsabilitate, de luarea deciziilor, de autoritate, de pedeapsă, de schimbare, de pierderea sentimentului siguranței, ne temem

de violență, de pierderea controlului, ne temem chiar și de sentimente, ne este teamă să nu fim manipulați sau descoperiți, ne temem de înălțimi, de sex, de singurătate, de asumarea responsabilităților, ne temem de teama însăși.

Mai există, însă, o cauză care provoacă teamă și pe care mulți nu o conștientizează, și anume teama de ripostă. Această teamă derivă din dorința de a reacționa, de a-l lovi pe cel care ne-a lovit, de a ataca. Pe măsură ce renunțăm la teamă, descoperim că în spatele ei se ascunde adesea mânia față de ceea ce face însuși obiectul acelei temeri. Acceptul de a ne elibera de teamă și de a o depăși ne propulsează deja la nivelul următor, care este cel al furiei. Faptul că putem face față sentimentelor combinate de teamă/furie și putem Un experiment cu totul remarcabil este acela de a ne elibera de teama de a ne fi teamă. Când încetăm să ne mai temem de teamă, constatăm că aceasta nu este decât un sentiment. De fapt, teama este mult mai suportabilă decât depresia. În mod surprinzător, pentru cineva care a trecut printr-un episod depresiv sever reapariția fricii este considerată un semn bun. Este mai bine să te simți speriat decât lipsit de orice speranță. re-nunța la acestea, ne face să avansăm instantaneu la nive-lurile mândriei și curajului.

Teama de a vorbi în public

Pentru a înțelege cum se autogenerează teama, trebuie să ne acordăm răgazul necesar pentru a analiza

încă una dintre legile conștiinței: *Ceea ce gândim, tinde să se manifeste.* Aceasta înseamnă că orice gând pe care îl păstrăm constant în minte și îl alimentăm constant cu energie, va tinde să se manifeste în viața noastră în forma în care a fost reținut în minte. În aceeași ordine de idei, teama naște gânduri pline de teamă. Cu cât reținem mai mult timp în minte aceste gânduri, cu atât evenimentul de care ne temem va avea șanse mai mari de a se produce, ceea ce ne va întări teama.

Ca medic stagiar, îmi era teamă să vorbesc în public. Numai la gândul de a mă ridica în picioare în fața colegilor mei, medici, și de a prezenta cazul unui pacient, îmi pierea vocea de frică. Din cauză că nutream această teamă, s-a ivit și situația inevitabilă când a trebuit să prezint cazul unui pacient la raportul de gardă. După citirea câtorva paragrafe din anamneză vocea a început să-mi șovăie, a devenit din ce în ce mai stinsă iar în cele din urmă s-a oprit cu totul. Am fost cuprins de teama de care mă temeam și bineînțeles că această întâmplare mi-a întărit teama de a vorbi în public și a adus un fel de apatie în această privință. Din acel moment s-a instalat, pentru mulți ani de zile, un sistem de convingeri limitativ: „Nu sunt capabil să vorbesc în public. Nu sunt un bun orator." Am început să evit toate ocaziile de a lua cuvântul în public, ceea ce a avut drept consecințe pierderea stimei de sine, evitarea unor activități și restrângerea aspirațiilor profesionale.

Cu trecerea timpului, această teamă a îmbrăcat o formă ușor diferită. Sistemul de convingeri pe care-l nutream era următorul: „Nu doresc să iau cuvântul în public pentru că aș putea fi considerat un vorbitor plicticos și nepriceput." Până la urmă, s-a ivit o împrejurare în care eram nevoit să mă adresez unor persoane în cadrul unei întâlniri publice. Era un prilej să stau de vorbă cu mine însumi și să-mi fac curaj să-mi înfrunt teama. Dialogul interior s-a desfășurat după cum urmează: „Care este lucrul cel mai rău care s-ar putea întâmpla? Păi, ai putea fi din cale-afară de plictisitor." Acest lucru mi-a amintit de toate discursurile plictisitoare la care asistasem, ceea ce m-a făcut întrucâtva să accept ideea că discursurile plictisitoare erau destul de frecvente și că nu însemnau nicidecum sfârșitul lumii. Apoi a urmat renunțarea la mândria și vanitatea din spatele temerii mele. „Da, s-ar putea întâmpla ca discursul pe care-l voi ține să fie cumplit de plictisitor."

A sosit, în sfârșit, și ziua fatidică. Discursul era scris pe hârtie, deci tot ce aveam de făcut era să-l citesc. Este adevărat, ar fi fost mult mai interesant pentru auditoriu dacă l-aș fi improvizat, însă din cauză că îmi cunoșteam și îmi acceptam teama de a vorbi în public concepusem discursul dinainte. Sosise momentul să urc pe podium. În ciuda temerii resimțite și a redării textului cu o voce monotonă, fapta a fost comisă. Ulterior, câțiva prieteni mi-au spus: „Tehnic vorbind lucrarea ta a fost bună dar, man, cât de plictisitoare!" Sinelui interior, însă, puțin îi păsa; acesta

jubila că avusese curajul să facă față situației, că acceptase provocarea și reușise să-și ducă sarcina la bun sfârșit. Faptul că discursul fusese plictisitor nu avea nicio importanță. Nu mai conta decât că reușisem să vorbesc în public. Stima de sine a început să crească pentru că îmi depășisem teama și inhibiția, iar obligația de a vorbi în public nu mai trebuia evitată. Mi-am făcut chiar un obicei din a-mi începe toate intervențiile vorbite avertizând audiența că: „Sunt unul dintre cei mai plictisitori vorbitori din câți există și pot deveni obositor de-a binelea." În mod surprinzător, aceste spuse provocau râsul celor din audiență. Râsul lor însemna acceptarea faptului că toți suntem oameni, așa că teama de a vorbi în public mi-a dispărut cu totul.

Am observat apoi că umorul era de neprețuit în discursurile publice. Este o modalitate de a ne situa la același nivel cu cei din audiență și de a descoperi că cei care ne ascultă sunt înțelegători. Odată ce ne unim cu ei prin această compasiune, simțim că ne sunt alături și că ne încurajează. Noi îi iubim pentru că ne eliberează de teamă și pentru că ne acceptă așa cum suntem, iar ei ne iubesc la rândul lor pentru că reușim să facem exact lucrul de care ei încă se tem. Când evoluăm în felul acesta printre diferitele niveluri ale emoției, ajunge să ne placă să vorbim în public. Descoperim că, atunci când i se ivește ocazia, o anumită parte a minții noastre poate scorni lucruri chiar amuzante.

La un moment dat, după completa eliberare de teamă, am înlocuit citirea unui discurs dinainte pregătit cu un discurs improvizat. Acumulând experiență, vorbirea în public a înregistrat progrese ceea ce s-a soldat cu înmulțirea ocaziilor de a ține discursuri. Aceasta a permis îndeplinirea multor sarcini profesionale care, până atunci, fuseseră ocolite. Au fost și apariții în mass-media națională, precum talk-showurile televizate. Am parcurs un drum lung, de la a fi paralizat de teama de-a citi o anamneză în fața colegilor medici, la a-mi face plăcere să mă adresez câtorva milioane de telespectatori la o emisiune de televiziune precum *The Barbara Walter's Show*.

Cu toții avem mult de câștigat dacă ne eliberăm de inhibițiile impuse de teamă și ajungem să funcționăm cu succes, pentru că acest proces de învățare se propagă automat în numeroase alte domenii ale vieții noastre. Devenim mai capabili, mai liberi, mai fericiți, iar odată cu acestea beneficiem și de liniștirea minții.

Efectul tămăduitor al iubirii

Așa cum ne dăm singuri seama, teama este atât de pandemică în societatea actuală încât a devenit emoția predominantă în lumea în care trăim. Teama constituia emoția preponderentă și în cazul miilor de pacienți pe care i-am tratat în decursul a câteva decenii de practică clinică. Teama este atât de extinsă și îmbracă forme atât de numeroase, încât nu ne-ar ajunge paginile acestei cărți pentru a-i arăta diversitatea.

Teama este asociată cu propria noastră supraviețuire, prin urmare atinge o coardă sensibilă din mintea noastră. Pentru cei mai mulți, teama este atât de generalizată încât întreaga viață constă dintr-un set imens de mecanisme compensatoare menite să o țină sub control. Însă nici acest lucru nu este suficient din moment ce mass-media ne prezintă în mod repetat situații care stârnesc teamă, cum ar fi, de exemplu, în știrile din această dimineață: „Un grup terorist amenință cu otrăvirea rezervelor de alimente." Astfel de știri sunt difuzate în mod constant, ca pentru a oferi minții noi oportunități de a ține sub control cea mai cumplită dintre emoții. Vorba cântecului[1]: „Suntem prinși între teama de viață și frica de moarte."

Când toate mecanismele compensatoare ale minții eșuează iar teama pătrunde în conștiință manifestându-se nemijlocit sub forma atacurilor de panică sau a fobiilor, persoana respectivă este diagnosticată cu nevroză anxioasă. Este poate util de știut că tranchilizantul Valium este medicamentul cel mai vândut în SUA.

Teama are tendința să escaladeze. Astfel, un pacient tipic care suferă de fobii va manifesta extinderea treptată a fricii în din ce în ce mai multe aspecte ale vieții sale, ceea

[1] Autorul se referă, probabil, la cântecul *Ol' man river* compus de Paul Robeson, din care cităm pasajul: „I'm tired of living/ I'm scared of dying" (n. tr.)

ce va avea drept consecință o restrângere din ce în ce mai mare a activității iar, în cazurile grave, poate duce chiar la imobilizarea sa completă. Este ce i s-a întâmplat unei paciente pe nume Betty.

Betty avea 34 de ani însă arăta mai în vârstă pentru că era slabă și trasă la față. A intrat în cabinet cu brațele încărcate de pungi de hârtie pline-ochi despre care am aflat mai târziu că erau burdușite cu 56 de flacoane cu preparate farmaceutice, vitamine, suplimente nutritive, la care se adăugau câteva pungi cu hrană special preparată. Teama ei debutase ca o fobie de microbi[2] și în scurt timp tot ce o înconjura i se părea să fie, foarte posibil, contaminat cu germeni. Pacienta se mai temea și de contactarea bolilor contagioase, temeri care culminaseră în prezent cu teama de a nu se îmbolnăvi de cancer. Lua în serios orice poveste urbană, astfel încât acum se temea de aproape toate alimentele, de aerul pe care-l respira și de soarele care îi atingea pielea. Purta numai haine albe pentru că se temea de vopseaua din țesăturile colorate.

În cabinetul medical nu se așeza niciodată pe scaun pentru că se temea că acesta ar putea fi contaminat. Când avea nevoie de o rețetă, cerea ca aceasta să fie completată pe un exemplar de la mijlocul formularului de rețete care să nu fi fost încă atins de cineva. Mai mult decât atât, dorea să desprindă ea însăși rețeta din carnet; nu vroia s-o ating eu

[2] Mizofobia (misofobia) sau frica de germeni este o frică patologică de bacterii, mizerie, de murdărire prin atingerea obiectelor și, mai ales, de contaminare. (n. tr.)

pentru că era posibil să fi fost contaminat cu germeni în urma salutului prin strângerea mâinii pacientului dinaintea ei. Purta în permanență mănuși albe. Pentru că se temea să vină din nou la cabinet, mi-a cerut ca următoarea consultație să se desfășoare telefonic.

Săptămâna următoare mi-a spus, la telefon, că îi era prea teamă să se dea jos din pat. Suna de acasă, din pat, pentru că acum se temea și să iasă pe stradă. Îi mai era frică de hoți, violatori și de poluarea din aer. În același timp îi era frică și să rămână acasă, în pat, pentru că se temea ca starea ei să nu se agraveze; pentru a pune capac tuturor celorlalte temeri ale sale, se temea că-și pierde mințile. În plus, se mai temea că medicamentele prescrise nu o vor ajuta și că vor avea efecte secundare, dar îi era frică și să nu le ia, de teamă că nu se va însănătoși. În prezent se temea să nu se înece cu vreo pastilă, motiv pentru care încetase să ia chiar și suplimentele alimentare, deci cu atât mai mult medicamentele prescrise pe rețetă.

Temerile ei erau atât de paralizante încât zădărniceau orice intervenție terapeutică. Nu-mi permitea nici să vorbesc cu familia ei. Îi era teamă că membrii familiei vor afla că ea consultă un psihiatru și o vor considera nebună. Eram complet derutat și mi-am stors creierii câteva săptămâni în speranța găsirii unei căi de a o ajuta. Într-un final, am renunțat. Prin faptul că am renunțat definitiv să găsesc o soluție, constatând că: „Nu pot face absolut nimic pentru a o ajuta. Nu a mai rămas decât un singur lucru, și

anume să îi dăruiesc iubire." am simțit ușurarea pe care o aduce renunțarea-încredințarea.

Zis și făcut. M-am gândit la această pacientă cu afecțiune și i-am transmis gânduri pline de iubire. Când ne conversam la telefon îi transmiteam cât mai multă iubire cu putință și după vreo două luni de „terapie prin iubire" s-a simțit suficient de bine încât să vină la cabinet. Cu trecerea timpului și-a mai revenit, iar temerile și inhibițiile ei au început să se reducă, deși nu a reușit să capete niciodată o înțelegere mai profundă a problemelor sale. Îi era prea teamă să abordeze chestiuni psihologice, spunea ea, așa că pe parcursul a luni și ani de zile singurul lucru pe care l-am făcut a fost să-i transmit iubire.

Cazul acestei paciente ilustrează un concept prezentat anterior, în capitolul despre apatie, și anume că o vibrație superioară precum iubirea are un efect vindecător asupra unei vibrații inferioare cum ar fi, în cazul acestei paciente, teama. Iubirea este un adevărat mecanism de liniștire și putem adesea liniști temerile altei persoane prin simpla noastră prezență fizică și prin energia plină de iubire pe care o proiectăm asupra sa și cu care o înconjurăm. Nu atât spusele noastre, cât însuși faptul că suntem alături de ea are un efect tămăduitor.

Putem trece acum la însușirea unei alte legi a conștiinței: *Teama se vindecă prin iubire.* Acesta este și subiectul unei serii de cărți scrisă de psihiatrul Jerry Jampolski (una dintre acestea se intitulează, de exemplu,

Iubirea înseamnă renunțarea la frică[3]). Același principiu a stat și la baza vindecărilor întreprinse la Attitudinal Healing Center din Manhasset, Long Island, unde am fost unul dintre membrii fondatori și unde am activat în calitate de consilier medical. Vindecarea atitudinală se referă la interacțiunea cu grupuri de pacienți care suferă de boli terminale sau cu efecte catastrofale asupra organismului uman, iar procesul de vindecare are în vedere eliberarea de teamă și înlocuirea acesteia cu iubirea.

Este vorba despre același mecanism de vindecare practicat de sfinți și de vindecătorii iluminați, a căror simplă proximitate are putere de vindecare datorită intensei vibrații de iubire pe care aceștia o emană. Această putere vindecătoare – baza vindecării spirituale – este transmisă și prin intermediul gândurilor pline de iubire. Este un fapt binecunoscut că, în decursul istoriei consemnate, o mulțime de oameni au fost vindecați chiar prin genul acesta de iubire. În trecutul recent, de exemplu, se consideră că Mama Tereza a vindecat un mare număr de persoane prin intermediul acestei iubiri necondiționate și al prezenței sale iluminate. Celor care nu cunosc legile conștiinței, aceste vindecări li se par miraculoase. Pentru cei care le cunosc, însă, aceste fenomene sunt obișnuite și chiar de așteptat. Nivelurile superioare de conștiență sunt ele însele capabile să-i vindece, să-i transforme și să-i ilumineze pe ceilalți.

[3] Traducerea cărții *Love is Letting Go of Fear* de Gerald G. Jampolsky a apărut la Editura Adevăr Divin în 2009 (n. tr.)

Mecanismul renunțării este valoros prin aceea că, eliberându-ne de blocajele existente în calea iubirii, capacitatea noastră de a iubi sporește treptat iar energia iubirii este capabilă să ne vindece atât pe noi, cât și pe alții.

Singurul dezavantaj al acestor tipuri de vindecare este că vindecarea se manifestă cât timp ne aflăm în proximitatea unei persoane capabile să emane niveluri superioare de iubire, însă maladia revine atunci când părăsim acea prezență vindecătoare cu excepția cazului în care învățăm chiar noi să ne elevăm propria conștiență.

„Ei bine", v-ați putea întreba, „dacă transmiterea de gânduri pline de iubire are puteri vindecătoare cum se face că există atâția bolnavi în spitale, deși au familii preocupate de starea lor de sănătate? Aceștia de ce nu sunt vindecați de iubirea transmisă de membrii familiilor lor?" Răspunsul se află în tipul de gânduri transmise de familie, pacientului. Analizându-le, veți observa că sunt în mare parte gânduri de neliniște și teamă însoțite de vinovăție și ambivalență.

Ne putem imagina iubirea ca pe lumina soarelui, gândurile negative fiind norii. Pe când Sinele nostru superior este asemenea soarelui, toate gândurile negative, nesiguranța, teama, furia și resentimentele pe care le nutrim estompează lumina sa până ce, la un moment dat, aceasta abia mai ajunge să pătrundă până la noi. Iisus Hristos a spus că prin credință deținem cu toții, în noi, puterea de a vindeca. Un sfânt sau o persoană cu o conștiență superioară sunt, prin definiție, aceia care au îndepărtat

de la ei norii de negativitate și emană în exterior întreaga putere vindecătoare a soarelui. Acesta este și motivul pentru care ființele atinse de sfințenie dețin o putere magnetică atât de mare încât atrag mulțimile prin simpla lor prezență fizică. Când, de exemplu, era ziua de naștere a sfântului indian – care acum nu se mai află printre noi – Sri Ramana Maharshi, 25.000 de oameni așteptau, înghesuiți umăr la umăr, într-o masă compactă, în căldura insuportabilă a soarelui tropical, să-i sărbătorească prezența și să-i transmită urări de bine.

Pe măsură ce renunțăm, treptat, să opunem rezistență temerilor noastre și ne eliberăm de ele, energia care era blocată în sentimentele de teamă este eliberată și devine acum posibil ca ea să strălucească în exterior, ca energie a iubirii. De aceea, iubirea necondiționată are puterea cea mai mare și în aceasta constă puterea sfinților celor mai cunoscuți. Iubirea necondiționată constituie și puterea pe care o dețin mama și tatăl, a căror prezență este atât de importantă pentru învățarea copiilor să iubească pe măsură ce cresc mari. Sigmund Freud a observat, la rândul său, că lucrul cel mai benefic care ni se poate întâmpla în timp ce creștem este să fim copilul preferat al mamei.

Ce se întâmplă, însă, cu aceia dintre noi care nu au avut parte în copilărie de experiența fericită de-a se scălda într-o iubire necondiționată? Se consideră îndeobște că, dacă nu am trăit această experiență, suntem cumva marcați sau tarați pe viață; de fapt, lucrurile nu stau așa. O persoană care a avut parte de multă iubire în copilărie este

mai puțin temătoare și este mai avantajată în viață, însă iubirea este inerentă în fiecare dintre noi. Prin însăși natura ființei noastre și prin natura energiei vitale care circulă prin noi și ne îngăduie să respirăm și să gândim, toți purtăm în noi același nivel vibrațional al energiei iubirii.

Dacă, privind în interiorul nostru, ne dăm seama că am permis ca experimentarea propriei noastre naturi să fie blocată de tot felul de temeri, atunci putem să redescoperim iubirea din noi recurgând la mecanismul renunțării, eliberându-ne astfel de norii negativității. Redescoperind iubirea din interiorul nostru, redescoperim adevăratul izvor al fericirii.

Cunoașterea „umbrei"

Unul din blocajele apărute în calea dezvoltării emoționale este teama de ceea ce zace ascuns în inconștientul fiecăruia dintre noi. Carl Jung denumea această latură, pe care nu suntem dispuși să o analizăm și să o cunoaștem, „umbra". Afirma că sinele nu se poate vindeca și nu poate deveni întreg decât dacă ne examinăm și ne cunoaștem umbra. Aceasta înseamnă că, ascuns în noi toți, în ceea ce Jung denumea „inconștientul colectiv", se află tot ceea ce nu vrem cu niciun chip să recunoaștem despre propria persoană. Omul obișnuit, spunea el, preferă mai degrabă să-și proiecteze umbra asupra lumii și să o condamne, să o considere o lume dominată de rău, gândind că ceea ce are el de făcut este să se lupte cu acest rău. În

realitate, singura problemă o constituie recunoașterea prezenței acestor gânduri și impulsuri în noi înșine. Recunoscându-le, acestea sunt reduse la tăcere. Odată reduse la tăcere, nu ne mai conduc din inconștient.

Când examinăm teama de necunoscut, care este de fapt teama de ceea ce stă ascuns în profunzimile inconștientului nostru, este bine să apelăm la simțul umorului. În momentul în care o privim în față și o recunoaștem, umbra nu mai are putere asupra noastră. De fapt, chiar teama de aceste gânduri și impulsuri le conferă acestora putere. Odată ce am reușit să ne cunoaștem umbra, nu mai este nevoie să ne proiectăm temerile asupra lumii exterioare, motiv pentru care acestea încep să dispară cu repeziciune.

Oare ce face ca programele de televiziune, al căror punct central de interes îl reprezintă haosul în multiplele sale reprezentări, să exercite o asemenea atracție? Poate faptul că pe ecranul televizorului, într-un spațiu în care noi suntem în siguranță, se desfășoară fanteziile inconștiente și interzise care ne populează psyche-ul. Când urmărim aceleași „filme" pe ecranul televizorului din mintea noastră și ne dăm seama de adevărata lor proveniență, dispare și atracția față de acest gen de „distracție". Persoanele care au conștientizat conținutul propriei umbre încetează să mai fie interesate de crime, violență și tot felul de nenorociri înfricoșătoare.

Un obstacol în calea cunoașterii temerilor din propria

minte este teama de părerea celorlalți. Nevoia de a câștiga aprobarea altor persoane este prezentă în mintea noastră precum o continuă iluzie. Ne identificăm cu opiniile celorlalți, inclusiv cu persoanele care reprezintă autoritatea și fuzionăm într-o asemenea măsură cu acestea încât ajungem să le considerăm a fi propriile noastre opinii despre noi înșine.

În procesul de analizare a temerilor este bine să ne amintim că Jung vedea acest rezervor al lucrurilor interzise din interiorul umbrei ca făcând parte din *inconștientul colectiv*. Noțiunea de *inconștient colectiv* înseamnă că *toți* avem acest gen de gânduri și de fantezii. Niciunul dintre noi nu este diferit când ne referim la modul în care ne simbolizăm emoțiile. Toți nutrim, în secret, teama că suntem proști, urâți, ratați și imposibil de iubit.

Mintea inconștientă nu este nicidecum politicoasă. Ea gândește în noțiuni vulgare. Când gândește: „Omoară-l pe vagabondul ăla!", inconștientul chiar asta vrea să exprime, literalmente. Priviți cu atenție înlăuntrul vostru cu prima ocazie când cineva vă taie calea în trafic și dați-vă seama ce i-ați face în realitate acelei persoane dacă ați fi absolut sinceri cu voi înșivă și nu v-ați cenzura imaginea care vă vine în minte. V-ar plăcea să-l scoateți de pe șosea, nu-i așa? Să-l faceți praf. Să-l împingeți într-o prăpastie. Așa este? În felul acesta gândește inconștientul.

Simțul umorului v-ar fi util pentru că aceste imagini sunt amuzante când le analizați îndeaproape. Nu au nimic

îngrozitor în ele, este doar modul în care inconștientul prelucrează imaginile. Acestea nu înseamnă că sunteți un ticălos sau un criminal în fașă, ci doar că sunteți cinstiți cu voi înșivă și ați aflat cum funcționează mintea animalului uman în această dimensiune. Nu este cazul să deveniți melodramatici, să vă criticați sau să faceți o tragedie din asta. Inconștientul este brutal și necioplit. În timp ce intelectul vostru a mers la școală, inconștientul a rămas în junglă și se leagănă încă prin copaci! Când vă analizați umbra, nu este cel mai bun moment să fiți pretențioși sau dezgustați. Nu trebuie nici să luați lucrurile ca atare, pentru că simbolurile cu care operează inconștientul sunt exact asta: niște simboluri, deci primitive prin natura lor. Dacă le prelucrăm conștient, ele ne pot face să fim mai puternici în loc să ne inhibe.

Este nevoie de multă energie pentru a ține umbra ascunsă și pentru a reprima numeroasele noastre temeri. Ca urmare, energia ni se epuizează. La nivel emoțional, aceasta se exprimă ca o inhibare a capacității de a iubi.

În universul conștienței, ceea ce se aseamănă se adună deci teama atrage teamă, tot așa cum este adevărată și reciproca conform căreia iubirea atrage iubire. Cu cât reținem în noi mai multă teamă, cu atât vom atrage mai multe situații care să stârnească această emoție în viața noastră. Cu fiecare teamă, avem nevoie de energie suplimentară pentru a crea un mecanism protector împotriva ei, astfel încât, până la urmă, toată energia noastră

va fi atrasă spre măsuri defensive de amploare. Acceptul de a analiza o teamă și de a lucra asupra acesteia până ne eliberăm de ea, ne aduce avantaje imediate.

Fiecare dintre noi a acumulat o anumită cantitate de teamă suprimată și reprimată. Aceasta se răspândește în toate aspectele vieții noastre, ne marchează întreaga experiență, ne întunecă bucuria de a trăi și se reflectă în musculatura feței astfel că ne afectează aspectul, puterea fizică și starea de sănătate a tuturor organelor corpului nostru. În timp, o teamă constantă și cronică ne influențează negativ sistemul imunitar. Putem dovedi imediat, prin testare kinesiologică, faptul că un gând plin de teamă produce o reducere importantă a forței musculare și perturbă fluxul energetic al meridianelor care alimentează organele vitale ale corpului. Deși știm cât este de dăunător pentru relațiile, sănătatea și fericirea noastră, noi continuăm să ne agățăm de această frică. De ce?

Pentru că nutrim convingerea iluzorie că teama ne ține în viață, iar aceasta se întâmplă pentru că teama se asociază cu un întreg set de strategii de supraviețuire. Considerăm că dacă am renunța la teamă – principalul nostru mecanism de apărare - am deveni cumva vulnerabili. De fapt, adevărul este exact pe dos. Teama este aceea care ne face orbi la adevăratele pericole întâlnite pe parcursul vieții. În realitate, teama este pericolul cel mai mare cu care se confruntă organismul uman. Teama și vinovăția dezlănțuie boala și eșecul în toate aspectele vieții noastre.

Am putea lua aceleași măsuri de protecție din iubire, în loc de teamă. Nu am putea avea grijă de corpul nostru pentru că îl apreciem și îl prețuim, în loc să o facem din teama de a nu ne îmbolnăvi și muri? Nu am putea să sprijinim oamenii din viața noastră pentru că îi iubim, și nu de teamă să nu îi pierdem? Nu am putea să fim politicoși și amabili cu persoanele necunoscute pentru că ne pasă de binele semenilor noștri, și nu de teama ca aceștia să nu aibă o bună părere despre noi? Nu am putea să facem o treabă ca lumea pentru că ne preocupă calitatea muncii pe care o prestăm și pentru că ne pasă de colegii noștri de lucru? Nu am putea să lucrăm bine pentru că ne pasă de cei care beneficiază de rezultatele muncii noastre, în loc să ne temem că în caz contrar ne-am putea pierde serviciul sau să nu ne urmărim decât propria ambiție? Nu am putea să obținem mai mult din colaborarea cu ceilalți, în loc să intrăm în competiții acerbe? Nu am putea să conducem mașina cu prudență pentru că ținem la persoana noastră și la starea de bine a celor care ne iubesc, în loc să facem același lucru de teama de a nu avea un accident? La nivel spiritual, nu este mai eficient dacă, din compasiune și pentru că ne identificăm cu semenii noștri, ne pasă de ei, în loc să ne străduim să-i iubim de teamă că Dumnezeu ne va pedepsi dacă nu o facem?

Vinovăția

Ceea ce numim vinovăție este o formă particulară de teamă. Vinovăția se asociază întotdeauna cu sentimentul că

am fost nedreptățiți și cu o posibilă pedepsire, reală sau imaginară. Dacă, pentru noi, pedepsirea nu-și face apariția în viitorul apropiat în lumea exterioară, ea se exprimă ca autopedepsire la nivel emoțional. Vinovăția însoțește toate emoțiile negative astfel încât acolo unde există teamă, este și vinovăție. Dacă învinuiți în gând o persoană și rugați pe cineva să vă facă o testare musculară veți constata că, instantaneu, mușchiul vi se relaxează. Emisferele cerebrale vi s-au desincronizat și toate meridianele energetice s-au dezechilibrat. Organismul ne arată, așadar, că vinovăția este distructivă.

Dacă vinovăția este atât de distructivă, de ce este totuși atât de lăudată? De ce așa-zișii specialiști o văd ca fiind benefică? Un psihiatru a scris un articol într-o revistă de specialitate în care o ridica în slăvi, declarând: „Vinovăția este benefică pentru voi." Apoi a precizat că afirmația se referea la „vinovăția justificată". Să vedem, însă, la ce se referă vinovăția și dacă suntem de acord sau nu cu aceasta.

Când traversați strada vă uitați în dreapta și în stânga, asigurându-vă că nu vine nicio mașină. De ce procedați în felul acesta? Pentru că atunci când erați copii, vi s-a spus că era „periculos" să traversați strada. Observați, deci, că vinovăția este de fapt un substitut al realității pentru o minte încă necoaptă, cum este aceea a unui copil. Este un comportament învățat, cu rol pretins pragmatic: se dorește evitarea aceleiași greșeli sau repetarea ei în viitor. 99% din învinuiri nu au nimic în comun cu realitatea. De fapt, per-

soanele cele mai pioase, mai umile și mai inofensive sunt adesea măcinate de vinovăție. Vinovăția reprezintă, de fapt, o autoacuzare și negarea propriei noastre valori și a calităților de ființă umană.

Vinovăția este la fel de des întâlnită ca teama și ne simțim vinovați indiferent ce am face. O parte din mintea noastră ne șoptește că ar trebui să procedăm altfel. Sau că indiferent ce am face la un moment dat, ar trebui să facem lucrul respectiv „mai bine". „Ar trebui" să înregistrăm un scor mai bun la golf. „Ar trebui" să citim o carte în loc să ne uităm la televizor. „Ar trebui" să facem dragoste mai bine. Să gătim mai bine. Să alergăm mai repede. Să creștem mai înalți. Să fim mai puternici. Mai inteligenți. Mai bine educați. Între teama de viață și frica de moarte stă vinovăția din acest moment. Căutăm să scăpăm de ea încercând să nu o conștientizăm și atunci recurgem la suprimare, reprimare, proiectarea vinovăției asupra celorlalți și escapism.

A nu fi conștienți de prezența vinovăției (reprimare) nu este, însă, o soluție. Vinovăția va reapărea sub forma autopedepsirii, dar și prin accidente, ghinioane, pierderea serviciului și a relațiilor sentimentale, afecțiuni fizice și boli, oboseală, epuizare și alte nenumărate modalități prin care mintea noastră ingenioasă reușește să ne facă să pierdem plăcerea, bucuria de a trăi și entuziasmul care ne animă.

Vinovăția înseamnă moarte, tot așa cum iubirea înseamnă viață. Vinovăția face parte din sinele nostru meschin și stă la baza predispoziției de a crede lucruri

negative despre propria persoană. Fericirea și bucuria zilei sunt rapid distruse fie și de o singură observație critică din partea unui membru al familiei, prieten sau vecin. Afecțiunile fizice ar fi probabil inexistente în lipsa vinovăției, iar vinovăția reprezintă negarea inocenței noastre inerente.

De ce tindem să luăm de bune atâtea mizerii? Nu din cauza propriei noastre inocențe? Nu din cauză că, atunci când eram copii, credeam că ceea ce ne spun oamenii mari este adevărat? Oare nu în felul acesta am dat crezare miilor de baliverne și, din naivitatea dată de inocență, suntem în stare să mai înghițim încă pe atâtea? Nu inocența inerentă este aceea care ne face atât de ușor de exploatat? De fapt, dacă ne analizăm cu atenție, oare nu chiar această inocență ne face să ne simțim vinovați?

Din cauza inocenței noastre specifice ne-am însușit toată negativitatea lumii și i-am îngăduit să ne distrugă entuziasmul, să ne distrugă conștientizarea a cine suntem cu adevărat și să ne ofere în schimb această patetică meschinărie cu care am ajuns să ne mulțumim. Nu avem, oare, inocența nou-născutului care este incapabil să se apere singur și care, neavând capacitate de discernământ, nu poate decât să se lase programat, exact ca un calculator?

A observa aceste lucruri înseamnă a deveni conștient. Aflăm despre programe de dezvoltare a conștienței și de seminare de week-end pentru extinderea conștienței. La ce folosesc toate acestea? Să ne însușim niște formule noi și

complicate? Să ne lăsăm programați de ideea pe care o are altcineva despre adevărul mistic?

Majoritatea programelor care se adresează conștienței se rezumă, de fapt, la un singur lucru esențial: să devenim conștienți de ceea ce lăsăm să ne influențeze, de ceea ce acceptăm ca fiind adevărat în fiecare zi a vieții noastre. Să analizăm cu atenție „programele" după care funcționăm în prezent și să începem să le punem sub semnul întrebării, să le demontăm și să renunțăm la acestea. Să ne trezim la realitate și să ne eliberăm de sub exploatarea și sclavagismul la care ne supune programarea negativă impusă de lume. Atunci o vom vedea drept ceea ce este, și anume încercarea celorlalți de a ne controla, de a ne exploata, de a ne sustrage banii, serviciile pe care le oferim, energia, loialitatea și de a ne ține mintea captivă. Mecanismele prin care reușesc toate acestea au fost foarte frumos redate în filmul *Tron*, în care funcția expresă a „Master Control" era chiar aceea de a aservi prin programare progresivă.

Când vom vedea cum are loc programarea în realitate, ne vom da seama că suntem un calculator virgin și imaculat. Suntem spațiul inocent în care se desfășoară programarea. Când vom constata toate aceste lucruri, ne vom înfuria. Furia este mai bună decât resemnarea, apatia, depresia și suferința! Înseamnă că ne asumăm responsabilitatea pentru propria minte în loc să o lăsăm la dispoziția posturilor de televiziune, a ziarelor, revistelor, vecinilor, conversațiilor auzite în metrou, a remarcilor întâmplătoare ale chelneriței,

garbage in, garbage out[4]. Ceea ce a pătruns în baza de date a memoriei noastre a fost doar gunoi, iar când ne vom da seama de acest adevăr ne vom teme mult mai puțin. Ne vom bucura să lăsăm sentimentele să iasă la suprafață, să le vedem drept ceea ce sunt, să curățăm tot gunoiul și să renunțăm la tot acest balast.

Când ne vom fi analizat în profunzime și ne vom fi descoperit inocența interioară, vom înceta să ne urâm pe noi înșine. Vom înceta să ne condamnăm și vom înceta să credem în condamnarea de către ceilalți și în tentativele lor subtile de a ne anihila valoarea intrinsecă de ființe umane. Este timpul să preluăm din nou puterea și să încetăm să o mai oferim oricărui escroc care se întâmplă să treacă prin viața noastră și care ne stârnește temerile și ne ușurează de niște bani din buzunar, sau ne aservește cauzei sale propășind pe seama energiei noastre. Este ușor să scăpăm de toată această teamă pentru că avem puterea de a alege să facem acest lucru chiar în acest moment.

Ne temem că această călătorie a descoperirii interioare ne va conduce către un adevăr cumplit, îngrozitor. Este una dintre barierele pe care lumea le-a ridicat prin programarea minții noastre pentru a ne împiedica să găsim adevărul autentic. Există un singur lucru pe care lumea nu vrea ca noi să-l descoperim, iar acesta este adevărul despre

[4] *Garbage in, garbage out* (literalmente: „gunoi intră, gunoi iese") sau GIGO, termen utilizat în industria calculatoarelor pentru a desemna faptul că, dacă în procesul programării, sunt introduse date greșite, rezultă tot date greșite întrucât calculatorul operează cu noțiuni de logică și va procesa, fără discriminare, și instrucțiunile eronate. (n. tr.)

noi înșine. De ce? Pentru că atunci am deveni liberi. Nu vom mai putea fi controlați, manipulați, exploatați, storși, aserviți, încarcerați, denigrați sau lipsiți de propria putere. De aceea, călătoria descoperirii interioare este acoperită de o aură de mister și presentimente.

Care este, însă, adevărul despre această călătorie? Adevărul este că, pe măsură ce pătrundem în interiorul ființei noastre și dăm la o parte iluzie după iluzie, falsitate după falsitate, program negativ după program negativ, acest lucru devine din ce în ce mai ușor. Conștientizăm din ce în ce mai intens prezența iubirii. Ne vom simți din ce în ce mai despovărați. Viața devine, treptat, tot mai ușoară.

De la începutul timpului, fiecare mare învățător ne-a îndemnat să privim în *interior* pentru a găsi adevărul pentru că adevărul despre cine suntem ne va face liberi. Dacă în interiorul nostru am găsi ceva care ne-ar face să ne simțim vinovați, ceva care este urât, rău și negativ atunci cei mai mari învățători ai lumii nu ne-ar fi sfătuit să căutăm acolo. Dimpotrivă, ne-ar fi spus să evităm asta cu orice preț. Vom descoperi că toate lucrurile pe care lumea le consideră „rele" sunt situate la suprafață; se află chiar deasupra, ca un înveliș exterior subțire și superficial. În spatele acestor erori se află faptul că am greșit. Nu suntem răi, ci doar neștiutori.

Pe măsură ce ne eliberăm de teama pornită din vinovăție și de energia care o însoțește, vom constata că afecțiunile fizice și simptomele acestora încep să dispară. Capacitatea de a ne iubi pe noi înșine revine sub forma unei

stime de sine crescute și, odată cu ea, revine și însușirea de a-i iubi pe ceilalți. Eliberarea de vinovăție aduce după sine împrospătarea energiei vitale. Fenomenul acesta poate fi observat la persoanele care se convertesc în urma unei experiențe religioase. Eliberarea subită de vinovăție prin mecanismul iertării este responsabilă de mii de vindecări de boli grave sau aflate în stare avansată. Dacă suntem sau nu de acord cu conceptele religioase, nu are importanță. Ceea ce trebuie, însă, observat este că ușurarea de sub povara vinovăției este însoțită de redeșteptarea energiei vitale și de restaurarea senzației de bine și a stării de sănătate fizică.

Atunci când se pune problema propriei vindecări și a consolidării sănătății noastre emoționale „merită să fim paranoici". Astfel devenim conștienți de toți colportorii de vinovăție din viața noastră și de influențele lor nocive.

Ne-am putea întreba dacă aceeași motivație sau același comportament nu ar putea porni din iubire, în loc de teamă sau vinovăție. Este vinovăția singurul motiv pentru care nu-i facem de petrecanie vecinului? De ce nu am refuza să-i facem de petrecanie pentru că îl iubim și ne pasă de el ca ființă umană care este intrinsec inocentă și se străduiește să evolueze însă care se poate să fi făcut unele greșeli de-a lungul vieții, la fel cum am făcut și noi? Oare respectarea preceptelor religioase, oricare ar fi acestea, nu ar fi mai eficientă dacă ar porni din iubire și apreciere mai degrabă decât din vinovăție și teamă? Ne-am putea întreba de ce avem, până la urmă, nevoie de vinovăție. Ce bine ne-ar putea

ea face? Suntem atât de lipsiți de discernământ încât nu putem acționa decât de teama vinovăției? Atât de inconștienți suntem? Considerația față de sentimentele celorlalți nu ar putea înlocui vinovăția, ca motivație pentru un comportament uman adecvat?

Când ne oprim asupra acestor chestiuni și încercăm să le descoperim originea, constatăm că Evul Mediu este departe de a fi ajuns la final. Inchiziția a adoptat doar forme mai noi și mai subtile de cruzime. Am asimilat, fără să vrem, sistemul de negativitate care în prezent guvernează planeta. A nedreptăți și a învinui pe alții constituie de fapt o formă de cruzime, nu-i așa? Le-am permis celorlalți să ne inducă modalități de autotortură și ne putem da seama că am răspuns cu aceeași monedă când, în schimb, i-am îndemnat pe alții să se chinuiască la rândul lor. Le-am permis altora să ne manipuleze prin intermediul vinovăției și am întors foaia, folosindu-ne de același mecanism al vinovăției pentru a încerca să-i exploatăm și să-i controlăm pe alții.

Măsura în care nu ne-am îngăduit să experimentăm realitatea adevăratului nostru Sine este ilustrată de resentimentele pe care le nutrim față de cei care au reușit acest lucru. Privim cu ochi răi exaltarea pe care o manifestă în domenii în care noi ne simțim incapabili de a pătrunde. Acest adevăr care ne trezește la realitate este frumos exemplificat în istorioara omului care se plimbă pe malul mării și nimerește peste un pescar care avea o găleată plină cu crabi. Omul îi spune pescarului:

- Ai face mai bine să acoperi găleata aia, pentru că altfel vor ieși crabii din ea.
- A, nu e nevoie, răspunde bătrânul pescar înțelept. Când un crab se cațără pe marginea găleții încercând să iasă afară, ceilalți crabi se reped la el și-l trag înapoi. Așa că nu e nevoie de niciun capac.

Pe măsură ce renunțăm la sentimentele negative devenind mai ușori și mai liberi vom vedea că, din păcate, lumea este exact ca o găleată cu crabi și atunci ne vom da seama de adevărata amploare a negativității sale. Când vom deveni conștienți de modul în care am fost duși cu preșul este foarte probabil să ne mâniem și să simțim dorința puternică de a ne elibera de constrângerile negativității.

CAPITOLUL 7

DORINȚA

Emoția aceasta poate varia de la vaga dorință, la nevoia obsesivă și imperioasă de a avea un lucru sau o persoană. Alte modalități prin care se exprimă dorința sunt lăcomia, obsesia, foamea, invidia, gelozia, agățarea de ceva sau de cineva, acumularea compulsivă de obiecte (hoarding), cruzimea, fixația, înverșunarea, exagerarea, ambiția excesivă, egoismul, senzualitatea excesivă, posesivitatea, controlul, idealizarea, insațiabilitatea și acapararea. „Niciodată mulțumit." „Niciodată destul." „Trebuie să am asta." Calitatea aflată la baza acestei emoții este impulsionarea. Când ne aflăm sub influența dorinței, deja nu mai suntem liberi. Dorința ne controlează, ne conduce, ne înrobește și ne duce de nas.

Și în acest caz, aspectul esențial al libertății este dacă am ales conștient să ne satisfacem o anumită dorință sau dacă suntem conduși orbește de programe și sisteme de convingeri inconștiente.

Dorința ca obstacol

Adesea nu se înțelege foarte bine care este rolul dorinței. Iluzia cea mai mare pe care ne-o facem în acest sens este ilustrată prin afirmația: „Singurul mod de a obține ceea ce vreau este să-mi doresc acel lucru; dacă renunț să mi-l doresc, atunci nu voi obține ceea ce vreau." De fapt, adevărat este exact opusul. Dorința și în special dorința intensă (dorința arzătoare) ne împiedică de cele mai multe ori să obținem ce ne dorim.

De ce se întâmplă acest lucru? În realitate, ceva nou pătrunde în viața noastră într-un mod pe care noi l-am ales. Așa am intenționat sau așa am decis noi să se întâmple. Lucrul respectiv s-a întâmplat în viața noastră *în pofida faptului că ni l-am dorit*. Dorința a constituit, de fapt, obstacolul în calea îndeplinirii sau obținerii a ceea ce ne doream. Aceasta se întâmplă pentru că dorința înseamnă, literalmente, că „nu am" ceea ce-mi doresc. Altfel spus, dacă spunem că dorim ceva, afirmăm, de fapt, că lucrul respectiv nu este al nostru. Când afirmăm că nu este al nostru, punem o distanță psihică între noi și ceea ce ne dorim. Această distanță devine obstacolul consumator de energie.

Imposibilul devine posibil de îndată ce renunțăm complet la dorință, iar aceasta se întâmplă pentru că „a dori" se așează în calea lui „a primi" și se finalizează cu teama de a nu obține ceea ce ne-am dorit. Energia dorinței constituie, în esență, negarea faptului că merităm să primim ceea ce solicităm.

Este un mod cu totul diferit de a privi îndeplinirea

obiectivelor noastre decât acela cu care ne-a obișnuit programarea impusă de lumea în care trăim. Suntem obișnuiți să ne imaginăm că ambiția și succesul se asociază cu munca sârguincioasă și cu clasicele virtuți ale „eticii protestante". Printre acestea enumerăm sacrificiul de sine, ascetismul, mult efort și multă strădanie, a lucra pe rupte, a strânge cureaua, a ne speti muncind și tot ce ține de o activitate îndârjită. Când privim întregul tablou, totul pare foarte dificil, nu-i așa? Păi, așa și este. Totul presupune depunere de efort, iar efortul este necesar ca urmare a blocajului pe care tot noi ni l-am așezat în cale din cauza dorinței nutrite.

Să comparăm însă modul trudnic al conștienței inferioare de a-și atinge obiectivele, cu starea superioară de conștiență în care am recunoscut ca atare și am renunțat la dorință, situându-ne într-o stare de mai mare libertate. În această stare, ceea ce alegem se manifestă fără efort în viața noastră. Abandonăm emoția dorinței și în locul acesteia doar ne alegem obiectivul, îl vizualizăm cu iubire și îl lăsăm să se întâmple știind că este ceva ce deja ne aparține.

De ce ne aparține deja? Într-o stare inferioară de conștiență universul este văzut ca negativ, ca ceva care ne refuză doleanțele, frustrant și reticent. Este ca un părinte rău și zgârcit. Într-o stare superioară de conștiență experiența noastră despre univers se schimbă. Acum devine ca un părinte generos, iubitor, care ne aprobă necondiționat și dorește să avem tot ce ne dorim, noi netrebuind decât să cerem. Aceasta creează un context diferit și conferă

universului o altă semnificație.

Deși altora lumea le poate părea meschină și ostilă, nu avem niciun motiv să credem în această paradigmă. Când o credem, o facem să se manifeste ca atare în viața noastră. Pe măsură ce renunțăm la dorințe vom începe să vedem cum ceea ce am ales, va intra în viața noastră într-un mod aproape magic. „Ceea ce gândim, tinde să se manifeste." Așa cum am mai arătat, în perioadele în care se consideră că șomajul este în creștere unii oameni nu numai că sunt angajați, dar pot avea și câte două sau trei servicii în același timp.

Când l-am întâlnit pentru prima dată, acesta a fost un mod nou și surprinzător de a vedea lumea. Speram să fie adevărat însă scepticul din mine se îndoia: „Este ceva de-a dreptul imposibil la nivel pragmatic." „Etica protestantă" strictă în care fusesem educat făcea ca totul să pară și mai neverosimil; am avut, însă, bunăvoința și deschiderea intelectuală necesare pentru a face o încercare. Atunci a avut loc și prima experiență de renunțare la a mai nutri dorințe.

Mi-am notat pe o hârtie obiectivele personale, după care am renunțat la dorința de a le vedea îndeplinite. Pare paradoxal, însă acesta este procesul de urmat: se identifică obiectivele iar apoi se renunță la îndeplinirea lor. Un obiectiv pe care mi-l propusesem de câțiva ani de zile era să am propriul meu apartament în New York City, pentru că obligațiile mele de serviciu impuneau o mulțime de deplasări în acest oraș și cheltuiam o groază de bani cazându-mă la hotel. Un mic apartament în New York – un așa-numit *pied-à-terre*[1] – ar fi reprezentat soluția cea mai economică. Deci „apartament în New York City" a fost trecut ca obiectiv. Când recurgem la această modalitate de îndeplinire a obiectivelor includem toate detaliile, oricât de imposibil i s-ar părea minții raționale de realizat. Astfel, apartamentul ideal a fost descris în amănunt: să aibă un preț rezonabil, să fie situat pe Fifth Avenue pe una din străzile 70, chiar vizavi de o intrare în Central Park, să fie situat cel puțin la etajele opt sau nouă și să fie orientat spre spatele clădirii astfel încât zgomotul stradal să fie redus la minim, iar numărul de camere să nu depășească două și jumătate.

A doua zi eram la serviciu, ocupat ca de obicei cu un vraf de dosare, ședințe și vizite la pacienți. Între ședințe și vizitarea pacienților, conștientizam dorința de a avea un asemenea apartament și apoi renunțam la ea de bunăvoie. Ziua de lucru se scurgea, iar apartamentul era aproape uitat. Pe la ora 16.30, după ultimul pacient, am simțit dintr-odată impulsul de a mă duce în oraș cu mașina. Deși era ora de vârf, șoseaua era degajată și întregul drum nu mi-a luat decât o jumătate de oră. Am mers cu mașina până la intersecția străzilor 73 și Lexington, oprind la cea mai apropiată agenție imobiliară. În mod aproape miraculos, am găsit un loc de parcare liber chiar în fața agenției. Agentul imobiliar, la auzul cererii mele făcute într-o doară de a găsi un apartament pe Fifth Avenue, m-a privit surprins și m-a anunțat: „Ei bine, aveți un noroc chior! Chiar acum o oră am dat anunțul cu singurul apartament de închiriat de pe toată

[1] Locuință modestă temporară (n. tr.)

Fifth Avenue, pe Strada 76, la etajul nouă. Este apartamentul care dă în spatele clădirii, are două camere și jumătate iar prețul chiriei este rezonabil (apartament cu chirie plafonată la 500$/lună). Tocmai a fost zugrăvit și vă puteți muta imediat." Ne-am dus apoi să vedem apartamentul. Se potrivea perfect cu descrierea pe care o făcusem obiectivului meu. Am semnat contractul de închiriere pe loc! Astfel, în nici 24 de ore de la aplicarea tehnicii renunțării asupra unui obiectiv personal, acesta și devenise realitate. Era ceva aproape imposibil de găsit și iată că se realizase exact așa cum fusese descris, fără să fac niciun efort și fără emoții negative. A fost o experiență facilă și plină de bucurie.

Aceasta nu este o întâmplare ieșită din comun ci mai degrabă una tipică, pentru că în cazul acesta dorința a fost moderată ca intensitate și am putut renunța complet la ea fără prea mult efort. Renunțând cu totul la ea însemna că-mi era egal și dacă obțineam apartamentul dorit, și dacă nu-l obțineam. Pentru că am renunțat complet la acest obiectiv, imposibilul a devenit posibil și s-a manifestat repede și fără efort.

Ne putem, însă, îndoi de acest mecanism dacă ne amintim lucrurile pe care ni le-am dorit și pe care le-am obținut prin ambiție, năzuință, jinduire și chiar dorință arzătoare, frenetică. Mintea spune: „Ce s-ar fi întâmplat dacă aș fi renunțat la a-mi dori toate acele lucruri? Dacă nu le-aș fi dorit, cum le-aș fi obținut?" Adevărul este că le-am fi putut oricum obține, însă fără anxietate (teama de a nu obține ce ne dorim), fără consum de energie, fără efort, fără încercări și

erori și fără să ne spetim să le obținem.

„Ei bine", continuă mintea, „dacă le-aș fi obținut fără niciun efort ce s-ar fi ales de mândria acestor realizări? N-ar fi trebuit s-o sacrificăm și pe aceasta?" Ba da, ar fi fost necesar să renunțăm la vanitatea sacrificiului și a strădaniei pe care le-am investit în ele. Ar fi trebuit să renunțăm și la atașamentul sentimental față de sacrificiul făcut și la toată durerea și suferința pe care le-am îndurat pentru a ne atinge obiectivele. Este o deviație ciudată pentru societatea în care trăim, nu-i așa? Dacă devenim dintr-odată niște oameni de succes fără să depunem niciun efort, vom atrage mulți invidioși. Pe aceștia îi deranjează foarte tare faptul că nu a trebuit să suportăm tot felul de chinuri, dureri și suferințe pentru a ajunge unde ne aflăm. Mintea lor consideră că toate aceste chinuri sunt prețul care trebuie plătit pentru a avea succes.

Să analizăm puțin această convingere. Dacă n-ar exista programarea negativă care ne-a făcut să credem altceva, de ce am plăti costul durerii și al suferinței pentru a realiza ceva în viață? Nu este o perspectivă mai degrabă sadică asupra lumii și a universului?

Alte obstacole în calea realizării obiectivelor și dorințelor sunt, bineînțeles, învinuirea inconștientă și meschinăria. În mod ciudat, inconștientul va face ca noi să obținem numai ceea ce considerăm noi înșine că merităm. Cu cât ne agățăm mai tare de negativitate și de imaginea de sine devalorizată care rezultă din aceasta, cu atât vom considera că merităm mai puțin și ne vom refuza nouă înșine,

în mod inconștient, abundența de care se bucură atâția alții. De aceea se și spune că: „Bogații devin mai bogați iar săracii devin și mai săraci." Dacă avem o imagine proastă despre noi înșine considerăm că ne merităm sărăcia, iar inconștientul va avea grijă să vadă acest lucru pus în practică. Pe măsură ce ne eliberăm de micimea noastră sufletească și ne reconfirmăm inocența interioară, pe măsură ce renunțăm la a opune rezistență generozității noastre, deschiderii spre ceilalți, încrederii, iubirii și credinței, inconștientul va începe să ne aranjeze automat circumstanțele vieții astfel încât abundența să se reverse în viața noastră.

A avea - a face - a fi

Eliberându-ne de stările inferioare de conștiență precum apatia și teama, ajungem la nivelul dorinței. Ceea ce consideram înainte a fi imposibil și spuneam „nu pot", devine acum cu putință. În general, parcurgerea progresivă a nivelurilor de conștiență de la cel mai de jos la cel mai înalt înseamnă trecerea de la a avea, la a face și a fi. La nivelurile inferioare este important ceea ce *avem*. Ceea ce *avem* este ceea ce ne dorim. Prețuim ceea ce *posedăm*. Ceea ce *avem* ne conferă imaginea valorii personale și a poziției în societate.

Odată ce ne-am dovedit nouă înșine că putem avea, că putem satisface nevoile noastre de bază și pe acelea ale persoanelor care depind de noi, mintea începe să se preocupe mai mult de ceea ce *facem*. Atunci trecem la o nouă condiție socială, în care ceea ce *facem* în lumea reală constituie temeiul valorii noastre și al aprecierii de către ceilalți. Pe

măsură ce avansăm, devenind mai iubitori, ceea ce facem este orientat din ce în ce mai puțin spre propriul beneficiu și din ce în ce mai mult spre folosul altora. Pe măsură ce conștiența ni se dezvoltă, observăm că această activitate care este orientată, cu iubire, înspre ceilalți, are automat ca efect și satisfacerea propriilor nevoi. (Prin aceasta nu înțelegem sacrificiu. A se pune în serviciul altora nu înseamnă a se sacrifica.) În final, devenim convinși că nevoile noastre personale sunt automat satisfăcute de către univers, iar acțiunile noastre sunt aproape automat încărcate de iubire.

În acest stadiu nu mai contează ceea ce facem – ca activitate lumească – ci devine mai important ceea ce *suntem*. Ne-am dovedit nouă înșine că putem avea ceea ce ne trebuie, că putem face aproape orice dacă asta ne dorim. Acum, însă, cel mai important devine ceea ce *suntem*, atât în interiorul nostru cât și pentru alții. Oamenii ne caută în prezent compania nu pentru ceea ce *avem*, nu pentru ceea ce *facem* și pentru modul în care ne-a etichetat societatea, ci pentru ceea ce am *devenit*. Datorită calității prezenței noastre, oamenii doresc să se afle în preajma noastră și să ne cunoască. Imaginea noastră socială se modifică. Nu mai suntem persoana care are o locuință la modă, o mașină prestigioasă sau o colecție de rarități, nici nu mai suntem etichetați ca președintele Companiei X sau ca membru al consiliului director al vreunei organizații. Acum suntem descriși ca o persoană nemaipomenită, ca cineva pe care ceilalți trebuie neapărat să-l întâlnească, pe care trebuie

neapărat să-l cunoască. În fine, suntem descriși ca o persoană carismatică.

Acest nivel de a fi este caracteristic grupurilor de autodezvoltare. În acest tip de grupuri, nimeni nu este interesat de ceea ce alții fac sau posedă în lumea exterioară. Aceste persoane sunt interesate numai dacă am atins anumite obiective interioare cum ar fi onestitatea, deschiderea, partajarea cu ceilalți, o atitudine iubitoare, dorința de a ajuta, modestia, autenticitatea și conștientizarea. Le interesează calitatea ființei noastre.

Atracția/Fascinația

Este cât se poate de util să înțelegem atracția, să înțelegem ce și cum ne fascinează. Această înțelegere facilitează renunțarea la dorințe. Cartea intitulată *Glamour: A World Problem* („Fascinația: O problemă a lumii" - 1950) de Alice Bailey tratează în mod foarte profesional acest subiect.

Dacă ne gândim la ceva ce ne dorim, putem face deosebirea dintre obiectul dorinței și aura, patina, strălucirea și efectul de atragere magnetică exercitat de însușirea care este cel mai bine descrisă ca „atracție". Discrepanța dintre lucrul însuși și atracția pe care i-am conferit-o duce la dezamăgire. De câte ori nu ni s-a întâmplat să încercăm să atingem un țel pentru ca, după ce am reușit, să nu simțim decât dezamăgire? Asta se întâmplă pentru că lucrul respectiv nu coincide cu imaginea pe care ne-am făcut-o despre acesta. Atracția înseamnă că ne-am atașat sentimental de acel lucru sau l-am considerat mai important chiar decât viața. Am

proiectat asupra lui o însușire magică ce ne face cumva să credem că, odată ce l-am dobândit vom avea acces, ca prin minune, la mai multă fericire și satisfacție în viață.

Este ceea se întâmplă frecvent cu obiectivele profesionale. Cineva se spetește muncind an după an, încercând să ajungă președintele companiei la care lucrează sau o persoană importantă și cunoscută într-un anumit domeniu. Când se vede în postura dorită, se așteaptă să aibă parte de toată satisfacția și carisma asociate nivelului respectiv de realizare: ploconelile angajaților, mașinile ostentative, biroul impunător, etichete, titluri și reședințe exclusiviste. În schimb, persoana respectivă își dă seama că toate acestea nu sunt decât lucruri superficiale. Nu sunt nicidecum o compensație echitabilă pentru uriașul consum de energie și corvoada zilnică pe care o presupun, de fapt, poziția la care a accedat. Își imagina că va fi admirat, însă adesea găsește la nivelurile superioare ale ierarhiei răutatea, competitivitatea, invidia, necontenita slugărnicie și manipulările necinstite des întâlnite la oamenii de la putere, la care se adaugă atacurile paranoice ale competitorilor. Constată că este atât de stors de energie încât nu-i mai rămâne niciun strop pentru viața sa personală; relațiile sale afective se deteriorează. Soția sa se plânge că este prea epuizat să mai facă dragoste, prea istovit să-i mai ofere energia de care are nevoie, prea extenuat să mai fie un bun părinte, prea obosit până și să se bucure de activitatea recreațională care-i făcea plăcere.

Același lucru li se întâmplă femeilor cu realizările din domeniile lor tradiționale. O femeie crede, de exemplu, că dacă va purta rochia creată de un designer celebru la petrecerea la care urmează să participe, aceasta îi va aduce atenția, adulația, și admirația tuturor invitaților și îi va conferi un anumit status social. Face, deci, o mulțime sacrificii, cheltuind o mulțime de bani și de efort pentru rochia aceea, alergând încoace și încolo pe la probe. În schimb, ce se întâmplă? La petrecerea respectivă se face câte un comentariu răzleț referitor la rochia ei și aceasta este tot. Nimeni nu dansează cu ea mai mult decât de obicei. Nu devine mai notabilă decât era înainte de petrecere. Nu i se acordă mai multă atenție decât în mod obișnuit. Se alege cu niște priviri ostile și invidioase din partea altor femei, care își dau seama cât trebuie să fi costat rochia ei cea nouă. În timpul petrecerii se ceartă, ca întotdeauna, cu partenerul care o însoțește iar în mașină, la întoarcerea spre casă, abia își vorbesc. Tot ca de obicei.

Pe măsură ce femeile câștigă teren în arena corporatistă și în cea politică, se confruntă cu dezamăgirea care însoțește mult-doritul, seducătorul post public de conducere. Ceea ce era de așteptat să le consolideze prestigiul și stima le aduce în schimb criticism, invidie și ostilitate inclusiv din partea altor femei. De multe ori, atingerea obiectivului propus nu este ceea ce credeau ele că va fi. Persoana publică și stilul de îmbrăcăminte al femeii sunt examinate la nesfârșit, iar aceasta ar putea fi măcinată de mustrări de cuget pentru că și-a neglijat familia urmărind

propria realizare profesională. „A fi un învingător" nu este întotdeauna atât de eliberator pe cât aura care înconjoară acest concept ar vrea să ne facă să credem.

Dezideratele sentimentale sunt, de asemenea, înfrumusețate de sentimentalism și emoționalitate. Asupra unui eveniment cu încărcătură emoțională (o reuniune, o primă întâlnire, numirea ca șeful clasei) este proiectat un fel de entuziasm. Evenimentul respectiv este făcut să pară mai semnificativ decât este în desfășurarea firească a evenimentelor. După consumarea evenimentului viața continuă în același mod și urmează dezamăgirea.

Atracția este, desigur, cât se poate de evidentă în industria de publicitate. Aici o observăm *sui generis*. Cowboy-ul reprezintă întruchiparea seducătoare a masculinității iar balerina – **întruchiparea modelului de feminitate. Bărbații** sunt atrași de personalitate, nu de o anumită marcă; de aceea, cowboy-ul reprezintă bărbatul seducător care este dur, stăpân pe sine, blând și ține situația sub control. Consumatorul proiectează asupra produsului așteptarea ca acesta să-i confere și lui aceste trăsături de personalitate, pe care și le dorește.

A se baza pe atracție înseamnă a trăi la nivelul fanteziei. De aceea, atunci când începem să renunțăm la o dorință trebuie să distingem ce anume din ea înseamnă exagerare, imaginație și romanțare. Odată eliberați de influența fascinației, va fi destul de ușor să renunțăm la dorința în sine. Dacă renunțați la idealizarea cowboy-ului, de exemplu, atunci țigara sau cheese-burger-ul pe care le utiliza

în reclamă își vor pierde calitatea de atracție. De fapt, spre surpriza noastră, ne vom da din nou și din nou seama că dorința era atașată de fantezia noastră, care îi conferea o anumită aură; de la bun început nu era nimic real în asta. Pentru că în acest caz realitatea este inexistentă, lumea ne vinde în mod constant nesinceritate satisfăcându-ne dorința pentru acel aspect romantic și atrăgător. Promite să ne facă mai importanți decât suntem de fapt. La nivelul nesincerității, fascinația este un fals.

Mintea protestează: „Va trebui să renunț cu totul la fiorii atracției? Va trebui să renunț la ideile pe care mi le-am făcut despre împlinirea sentimentală și despre entuziasm?" Răspunsul, evident, este: „Nu." Nu este deloc nevoie să renunțăm la toate acestea. Ne putem îndeplini dezideratele ușor și fără efort în momentul în care suntem conștienți de ceea ce alegem. Le putem obține în mod nemijlocit. Putem fi atrăgători însă nu în mod ipocrit, conducând o anumită marcă de mașină. Vom fi atrăgători dacă renunțăm la meschinărie și ne recunoaștem măreția intrinsecă, reflectând-o astfel și în lumea exterioară. Putem deveni cu ușurință acea persoană fascinantă pe care ceilalți sunt dornici să o cunoască. Este suficient să alegeți să fiți acea persoană și să renunțați la a bloca manifestarea dorinței voastre de a fi astfel. Putem avea ceea ce ne dorim în mod nemijlocit, fără a fi nevoiți să facem un ocol dând crezare unei promisiuni false care ne va produce numai frustrare și dezamăgire.

Este foarte ușor să devenim acea persoană pe care lumea dorește să o cunoască. Pur și simplu ne imaginăm

persoana care dorim să fim și renunțăm la toate sentimentele negative și blocajele care ne împiedică să fim astfel. Apoi, tot ceea ce trebuie să avem și să facem în acest scop, va veni de la sine. Acest lucru se întâmplă pentru că, spre deosebire de *a avea* și *a face*, nivelul lui *a fi* are cea mai multă putere și energie. Când i se acordă întâietate, el integrează și organizează automat activitățile unei persoane. Acest mecanism este evidențiat de ceea ce experimentăm în mod obișnuit ca: „ceea ce gândim, tinde să se manifeste".

Puterea deciziei interioare

Acestea nu sunt considerații filozofice, ci procese practice care pot fi demonstrate experiențial. Este ușor să experimentați cu aceste concepte și să observați rezultatele automate care apar. Din cauza tendinței minții de a dori să atribuie tot creditul în altă parte decât puterii propriei conștiențe, este bine să păstrați un jurnal în care să notați obiectivele pe care vă doriți foarte mult să le vedeți realizate, după care să le bifați și să adăugați comentarii ulterioare. De ce? Pentru că va trece un timp până ce vă veți convinge că realizați aceste obiective prin forțe proprii.

Iată, în cele ce urmează, un exemplu interesant despre negarea puterii interioare. Un bărbat disperat să găsească un loc de muncă și exasperat de situația în care se afla, a fost învățat cum să aplice tehnica renunțării în situația sa. Pentru că era o persoană religioasă, a fost sfătuit să uite de căutarea unui serviciu, să lase totul în seama lui Dumnezeu și să renunțe la dorința sa rămânând în același

timp receptiv la tot ce se întâmpla în continuare. O săptămână mai târziu, bărbatul povestea: „În ziua următoare celei în care renunțasem să-mi mai caut un serviciu nu s-a întâmplat nimic. Apoi am primit un telefon interurban de la cumnatul meu și a rămas stabilit să mă duc să lucrez la firma lui. Dacă nu ar fi fost cumnatul meu, nu aș fi obținut niciodată acel job. Ce bine că nu l-am așteptat pe Dumnezeu!"

Este un bun exemplu pentru ceea ce mintea are tendința să facă. Bineînțeles că propria lui renunțare a făcut ca el să primească un telefon de la cumnatul său. Își dorea cu atâta înverșunare un serviciu, încât dorința lui stătea în calea realizării acestui obiectiv. Când a renunțat la dorința de a avea un job acesta s-a ivit repede, în următoarele 24 de ore. Mintea, însă, are tendința de a nu-și recunoaște propria putere și de a o proiecta asupra a altceva din această lume. Acesta este motivul pentru care oamenii se consideră pe ei înșiși lipsiți de putere. Dețin puterea, însă au proiectat-o asupra unor forțe exterioare. Suntem cu toții ființe puternice care ne ignorăm propria putere; am negat-o iar acum, din vinovăție și pentru că ne considerăm neînsemnați, o proiectăm asupra altora.

Majoritatea lucrurilor care ni se întâmplă în decursul vieții sunt rezultatul unei decizii pe care am luat-o în trecut, în mod conștient sau fără să ne dăm seama. Este foarte simplu, prin urmare, să ne analizăm deciziile trecute dacă ne examinăm viața și reluăm firul evenimentelor în sensul opus.

Acest principiu este ilustrat de o femeie care a solicitat la un moment dat ședințe de psihoterapie. Avea nevoie de tratament pentru că, după spusele ei: „Relațiile mele nu merg niciodată." Avea o relație sentimentală eșuată după alta și de fiecare dată se simțea folosită și abuzată. Era plină de resentimente, se autocompătimea și era deprimată. Problema ei era redată chiar de prima sa propoziție: „Relațiile mele nu merg niciodată."

Pentru că negăm puterea propriei noastre minți, nu vedem ceea ce este absolut evident. Este ciudat că am devenit atât de neatenți. Iată o femeie care are răspunsul chiar în fața ei și nu-l observă. Chiar nu-și dă seama de puterea pe care o are propriul ei sistem de convingeri. Mintea este atât de puternică încât, dacă reținem în ea un gând de genul „Relațiile mele nu merg niciodată", atunci aceasta și este foarte probabil să ni se întâmple. Micul nostru geniu din inconștient care știe numai să răspundă la comenzi, nu și să ia decizii, are grijă ca relațiile noastre sentimentale să nu funcționeze.

Desigur, femeia din exemplul nostru a obținut și o serie de beneficii ca urmare a succesiunii de relații care au dezamăgit-o. A ajuns să simtă autocompătimire, resentimente, gelozie, invidie și toate acele compensări care alimentează la nesfârșit sinele meschin. Dacă analizăm partea meschină din noi, vom observa că este exact genul de lucruri în care adoră să se complacă. Sinele meschin se bucură de cât de mizerabilă este viața, de ghinioanele de care avem parte, de experiențele noastre nefericite și de cât de rău s-au

purtat oamenii cu noi. Noi, însă, plătim un preț mare atunci când ne pliem pe acest tip de programe.

Evident că și reciproca este adevărată. Dacă mintea noastră, decizând de una singură, are puterea de a face să se manifeste lucruri negative în viața noastră, atunci are aceeași putere și în direcția opusă, pozitivă. Putem alege din nou. De data aceasta, putem alege ceva pozitiv. Putem anula vechile programe și putem face acest lucru începând să renunțăm la satisfacția pe care o resimțeam prin obținerea unor gratificații negative.

După ce am discutat puțin despre acest subiect, putem acum dezvălui și termenul care descrie cel mai bine acest set de emoții: „egoismul". Simpla utilizare a acestui cuvânt face să apară rezistența datorată sentimentului de vinovăție. Egoismul ne face pe toți să ne simțim vinovați. Acest lucru ne pune într-o poziție imposibilă întrucât, pentru a duce la bun sfârșit ceea ce lumea ne-a învățat să facem, trebuie să ne complăcem chiar în atitudinea pentru care aceeași lume ne condamnă: în egoism. Înainte de a aborda acest subiect, să convenim că nu ne vom omorî cu firea din acest motiv și că nu vom deveni autoindulgenți în privința vinovăției. Căci asta este de fapt vinovăția, nu-i așa? Autoindulgență.

Să privim, în schimb, conceptul de „egoism" ca un simplu descriptor al motivațiilor și modurilor de operare colective ale sinelui meschin, care este un aspect genetic al minții; datorită propriei noastre naivități am lăsat ca acest aspect să ne programeze iar acum suntem deciși să-l

deprogramăm, ca atunci când folosim comanda de dezinstalare într-un program de calculator.

Motivul pentru care renunțăm la egoism nu îl constituie vinovăția. Nici faptul că egoismul ar fi un „păcat". Nici pentru că ar fi „greșit" să fim egoiști. Toate aceste motivații pornesc din conștiența inferioară și din criticism. Este bine să renunțăm la egoism pur și simplu pentru că acesta nu este practic. Nu funcționează. Ne costă prea mult. Consumă prea multă energie. Amână realizarea țelurilor și îndeplinirea dorințelor noastre. Din cauza naturii sale, sinele meschin este generatorul unei vinovății care se autoperpetuează; cu alte cuvinte, sentimentul de vinovăție ne face să ne străduim să obținem realizări și succese. Apoi, când obținem succesul, ne simțim vinovați de a-l fi dobândit. În jocurile vinovăției nu există câștigători. Singura soluție este să scăpăm de ea, să renunțăm la ea.

Mintea ar vrea să ne facă să credem că vinovăția este un merit, iar toți cei care obișnuiesc să-i învinovățească pe alții adoră să o ridice la rang de idol. De fapt, ce este mai important: să ne simțim vinovați sau să ne schimbăm în bine? Dacă cineva ne datorează niște bani, am prefera să se simtă vinovat sau să-și achite datoria față de noi? Dacă avem totuși de gând să ne simțim vinovați, ar trebui ca măcar să alegem în mod conștient acest lucru în loc să ne lăsăm conduși, fără să ne dăm seama, de vinovăție.

Când reușim să depășim egoismul cu „e" mic, ajungem la Egoism cu „e" mare. Trecem de la sinele meschin la Sinele grandios. Trecem de la neputință la putere și de la ura

de sine şi meschinărie, la iubire şi armonie. Trecem de la efort încrâncenat la uşurinţă şi de la frustrare la realizare.

În concluzie, în locul motivaţiei date de egoism şi dorinţă putem face să se manifeste cu mai multă uşurinţă in viaţa noastră ceea ce ne dorim, vizualizând ceea ce dorim să se întâmple. Facem acest lucru declarându-ne intenţia, prin acceptare, prin luarea deciziei şi prin actul alegerii conştiente.

CAPITOLUL 8

MÂNIA

Mânia poate înregistra o plajă largă de variaţii, de la furie până la vagi resentimente. Ea include revanşare, ultragiere, indignare, furie, gelozie, dorinţă de răzbunare, animozitate, ură, dispreţ, furie, a căuta ceartă, ostilitate, sarcasm, nerăbdare, frustrare, negativitate, agresivitate, violenţă, repulsie, răutate, rebeliune, comportament exploziv, agitaţie, comportament abuziv, grosolănie, a mocni de furie, îmbufnare, proastă dispoziţie, încăpăţânare. Aceste variaţiuni ale furiei sunt perfect exemplificate de ştirile pe care le vedem tot timpul la televizor.

Mânia poate fi direcţionată chiar asupra tehnicii de renunţare în sine. Mânie pentru că este de aşteptat din partea cuiva să renunţe la anumite sentimente care, în trecut, erau preţuite. Mânie din teama de a pierde. Mânie îndreptată spre sentimente în general. Mânie direcţionată spre sentimentul de care nu reuşim să ne eliberăm imediat.

Mânia este însoţită de multă energie; de aceea, atunci

când suntem enervați sau înfuriați ne putem simți plini de energie. Unul dintre șiretlicurile pe care le învață oamenii este acela de a trece repede de la apatie și suferință, la mânie, după care trec de la mânie la mândrie și apoi mai departe, la curaj. În mânie se regăsește energia necesară acțiunii. Aceasta dă naștere făptuirilor din întreaga lume. Atunci când „nevoiașii" lumii sunt animați de dorința de a avea și avansează la nivelul mâniei îndreptate spre ceea consideră ei că le lipsește, acea mânie îi impulsionează să întreprindă acțiunile necesare pentru împlinirea visului de a avea o viață mai bună.

Cantitatea de mânie reprimată la nivelul întregii populații poate fi rapid evaluată observând cât de populară este violența în mass-media, unde observatorilor li se prezintă o trăire intermediată a mâniei lor sub forma bătăilor, împușcăturilor, înjunghierilor, linșărilor sau uciderii diverșilor „băieți răi".

De regulă ne simțim atât de vinovați în privința manifestărilor noastre de mânie, încât avem nevoie să „discredităm" obiectul mâniei noastre pentru a o putea „justifica". Puține sunt persoanele care-și asumă responsabilitatea pentru propria lor mânie, afirmând că „m-am înfuriat pentru că sunt plin de furie".

Utilizarea furiei într-un sens pozitiv

Oamenii obișnuiesc să-și reprime mânia, agresivitatea și ostilitatea interioară; le consideră neplăcute, nedemne sau

chiar un eșec moral ori o piedică în calea evoluției spirituale. Ei nu-și dau seama că mânia reprimată este, în definitiv, energia care alimentează mânia și care, dacă nu este recunoscută ca atare și nu este prelucrată, va avea efecte nocive asupra stării de sănătate și asupra evoluției lor în general. Intenția aflată în spatele mâniei are încărcătură negativă și va avea consecințe similare chiar dacă nu este transpusă în acțiune.

O abordare mai utilă constă în a privi energia mâniei în mod pozitiv și a o utiliza pentru stimularea ambițiilor și acțiunilor noastre într-o direcție favorabilă. Să spunem, de exemplu, că suntem supărați pe șeful nostru. Nutrim resentimente față de acesta; nu pare să ne aprecieze niciodată abilitățile sau strădaniile. Știm, însă, că nu ar fi înțelept să dăm glas mâniei și resentimentelor noastre față de el. Acest lucru s-ar solda, foarte probabil, cu pierderea jobului sau cel puțin cu menținerea resentimentelor pe care acesta deja le nutrește față de noi. În cel mai bun caz, exprimarea mâniei pe care o simțim ar crea o atmosferă neplăcută. Putem, în schimb, să luăm decizia de a folosi această energie într-un mod constructiv și în favoarea noastră. Ea ne poate inspira să concepem un proiect care, dat fiind faptul că este excelent, ne-ar putea pleda cauza. Ar putea fi energia de care avem nevoie pentru a depăși și pentru a ieși dintr-o situație care nu ne satisface. Putem utiliza această energie pentru a crea noi oportunități în cadrul jobului actual sau pentru a găsi un job mai bun,

pentru a forma un comitet, a aduce îmbunătățiri situației curente de la locul de muncă, a forma un sindicat sau pentru a întreprinde orice altceva care credem că ar fi în favoarea obiectivelor noastre personale.

Aceeași oportunitate se manifestă și în contextul relațiilor noastre personale. Mânia poate constitui sursa de inspirație pentru a ne ameliora abilitățile de comunicare, a urma un curs despre relațiile interpersonale sau a ne înscrie la un program de autodezvoltare. Mânia ne poate inspira să ne reînnoim angajamentul, să acționăm cu forțe noi și să facem o treabă mai bună. Astfel, situația cu care ne confruntăm poate avea drept consecință o înnoire a asumării responsabilității personale. Ne poate inspira să privim în interiorul nostru și, datorită acceptării, să ne eliberăm de toate sentimentele negative. În loc ca un anumit lucru să ne supere, îl putem pur și simplu accepta ca atare.

Sacrificiul de sine

Sursele mâniei sunt numeroase. Am menționat deja că adeseori un complex de sentimente care pornește din mânie este legat de teamă și că mânia dispare atunci când ne eliberăm de teamă. O altă sursă de mânie o reprezintă mândria, mai ales acel aspect al mândriei pe care-l numim vanitate. Adeseori mândria noastră personală este cea care alimentează și face să se manifeste mânia.

O altă sursă de mândrie este direct legată de sacrificiul de sine. Dacă relațiile pe care le avem cu ceilalți sunt

asociate sinelui nostru meschin sub forma sacrificiului de sine, atunci creăm premisele de manifestare ale unei mânii întârziate pentru că cealaltă persoană de obicei ignoră „sacrificiul" pe care l-am făcut, fiind de aceea puțin probabil să se conformeze așteptărilor noastre.

Un exemplu în acest sens putem găsi într-o zi oarecare din viața unui cuplu conjugal obișnuit, tradițional. Soția își petrece întreaga zi robotind și făcând curat în casă, îngrijind plantele cu atenție, aranjând florile în vaze, reașezând o parte a mobilei, într-un cuvânt, făcând tot ce-i stă în putință pentru ca locuința să arate plăcut. Când soțul vine acasă, nu spune niciun cuvânt despre cum arată casa, chiar pare să nici nu remarce aceste lucruri. Este epuizat după o zi de lucru și relatează diversele dificultăți și tribulații pe care le-a întâmpinat. În sinea sa, trece în revistă toate sacrificiile pe care le-a făcut el însuși: clienții furioși, naveta obositoare de la serviciu până acasă prin traficul aglomerat, șeful nervos și presiunea termenelor limită pe care trebuie să le respecte. Se gândește la tot ce a făcut pentru soție și pentru familie. În vreme ce se gândește la toate aceste greutăți, soția lui simte un crescând resentiment la gândul că el nu i-a apreciat strădaniile și reia, în gând, toate sacrificiile pe care le-a făcut ea însăși în ziua respectivă. Ar fi putut să ia prânzul cu niște prieteni. Ar fi putut să termine de citit cartea care îi place atât de mult. Ar fi putut urmări programul preferat la televizor. În locul tuturor acestora, a făcut o mulțime de lucruri numai pentru soțul ei, iar el nu scoate o vorbă despre

strădaniile ei. În timp ce amândoi își întrețin ranchiuna, resentimentele și frustrările, furia lor interioară sporește; aceasta se manifestă prin răceală și detașare de partener, iar apoi, ca metodă de evadare, recurg la programul de seară de la televizor după care se duc la culcare în tăcere, intens preocupați de nemulțumirile lor. Aceasta este o scenă de menaj american atât de tipică, încât aproape că este prea banal să o mai repetăm în acest context. Ce-i drept, faptul că este atât de des întâlnită ne arată potențialul ei educativ; analizând-o, putem încerca să descoperim declinul unei relații care se anunță astfel.

Ceea ce vrem, dorim și insistăm să obținem din partea unei alte persoane este resimțit de aceasta ca o presiune. Prin urmare, persoana respectivă ne va opune, chiar dacă în mod inconștient, o anumită rezistență. În exemplul anterior cei doi membri ai cuplului sunt în căutarea recunoașterii meritelor personale. Vor această recunoaștere, și-o doresc, însă o obstrucționează la celălalt. Fiecare dintre parteneri se simte presat și, ca atare, opune rezistență. Rezistența se manifestă deoarece presiunea este întotdeauna resimțită ca o interdicție de a alege. Este resimțită ca un șantaj emoțional. Formula inconștientă după care acționează este: „Dă-mi ceea ce-mi doresc sau te voi pedepsi prin păstrarea distanței, furie, îmbufnare, bosumflare și resentimente." Tuturor ne displace să ne simțim șantajați emoțional. Toți cunoaștem împotrivirea pe care o simțim când ne dăm seama că cineva ne forțează să primim un compliment, iar

această împotrivire se perpetuează atât conștient, cât și inconștient.

Când ne motivează sacrificiul de sine, facem presiuni asupra celeilalte persoane. Chiar dacă reușim să forțăm recunoașterea a ceva ce ne dorim, această recunoaștere va fi una silită. Un compliment obținut cu forța nu oferă nicio satisfacție. O parte din mânia manifestată în această situație derivă din mândria resimțită ca urmare a sacrificiului de sine. Simțim o oarecare tainică vanitate în urma a ceea ce facem pentru ceilalți, iar mândria care ia naștere din aceste realizări ne face vulnerabili în fața mâniei atunci când „sacrificiul" nostru nu este recunoscut ca atare.

Putem contrabalansa mânia aceasta prin recunoașterea și eliberarea de sub influența mândriei, **renunțând la dorința de a simți plăcerea autocompătimirii, iar în loc de toate acestea** să privim eforturile pe care le facem în beneficiul altor persoane ca pe niște *daruri*. Putem trăi bucuria de a fi generoși cu ceilalți ca pe o recompensă în sine.

Recunoașterea

Unul dintre marile secrete ale unei relații îl constituie recunoașterea meritelor partenerului. Comportamentul altora față de noi poartă întotdeauna în el un dar ascuns. Chiar dacă acesta apare ca negativ, el conține întotdeauna ceva care ni se adresează. Foarte adesea, acest „ceva" este un semnal pentru ca noi să devenim mai conștienți. Să spunem, de exemplu, că cineva ne jignește afirmând că suntem

proşti. Reacția noastră instinctivă este una de mânie. Putem utiliza energia acestei mânii în mod conştient: „Ce îmi cere această persoană să conştientizez mai bine?" Dacă ne punem această întrebare, ne putem da seama că am fost egoişti; că am fost nepăsători; că nu i-am recunoscut meritele; că nu ne-am dat seama şi nu am fost conştienți cu privire la ceea ce se întâmpla în relația dintre noi şi persoana respectivă.

Dacă procedăm în mod consecvent în acest fel, ne vom da seama că toate persoanele din viața noastră sunt ca nişte oglinzi. Acestea reflectă înspre noi ceea ce nu am reuşit să recunoaştem în noi înşine. Ne obligă să privim înspre ceea ce trebuie luat în considerare. De care aspect al sinelui nostru meschin trebuie să ne eliberăm? Aceasta înseamnă că trebuie să renunțăm în mod constant la mândria noastră pentru a ne dizolva mânia, astfel încât să putem fi recunoscători pentru necontenitele oportunități de dezvoltare întâlnite în viața de fiecare zi.

În acest sens, trebuie să rezistăm tentației de a ne complăcea în ideea că noi înşine şi ceilalți am face ceva „greşit". Dacă ne analizăm „sinele meschin" vom constata că a considera că noi înşine şi ceilalți facem ceva „greşit" constituie una dintre activitățile sale preferate (să luăm de exemplu politica şi mass-media). Aceasta se întâmplă pentru că sinele meschin nu cunoaşte căi mai bune de îndeplinire a obiectivelor noastre. Nu observă alternativa, şi anume aceea de a schimba o situație prin libera noastră alegere.

O modalitate de a ieşi din situațiile care nu ne convin

este aceea de a considera că „greşim" sau că situația este „necorespunzătoare". În loc să optăm pentru găsirea unui job mai bun, de exemplu, sinele nostru meschin ne face să considerăm că jobul actual, şeful actual şi colegii de serviciu sunt „nepotriviți". Din cauza ideii de neadecvare, situația în care ne găsim devine intolerabilă şi ne vedem nevoiți să facem o schimbare. Ar fi fost mai simplu dacă am fi ales să schimbăm situația în care ne aflăm cu una mai bună. Totuşi, din cauza sentimentului datoriei care ne animă, vinovăția constituie adesea un obstacol în calea acestei soluționări mai simple. Altfel spus, datorită aspectelor care ne-au fost favorabile la un moment dat într-o anumită situație, ne simțim vinovați să renunțăm la aceasta. Astfel, inconştientul nostru a inventat cu ingeniozitate un întreg mecanism al „căderii în greşeală" pentru a ne sili să renunțăm la situațiile care au ajuns în impas. Acest fenomen se manifestă adesea şi în relațiile interpersonale, când avem impresia că trebuie să acuzăm persoana cealaltă că a „greşit" pentru a justifica faptul că o părăsim. Recurgerea la mecanismul „căderii în greşeală" este numai o negare a propriei noastre libertăți de a alege.

O altă sursă a mâniei o constituie gesturile nerecunoscute de iubire pe care le-am săvârşit față de alte persoane. În contextul de față înțelegem prin iubire gesturile simple de afecțiune care se manifestă zilnic, în orice relație umană, sub forma unei atitudini atente, a considerației, a actelor de politețe, a încurajării, a susținerii materiale. Foarte

adesea și vreme de ani de zile se poate purta un dialog interior pe tema resentimentelor noastre la adresa lipsei de apreciere a celeilalte persoane față de sentimentele pe care le nutrim față de ea. Dacă acest lucru este valabil pentru noi, trebuie să fie valabil și pentru alții. În viața noastră există însă și oameni care nutresc permanent gânduri legate de lipsa noastră de apreciere față de sentimentele pe care ni le poartă ei.

Tot acest cerc al mâniei poate fi neutralizat și prevenit când observăm uriașa importanță pe care o are simpla recunoaștere a gesturilor celorlalți la adresa noastră. Aceasta înseamnă implicit să recunoaștem toate modalitățile lor de comunicare cu noi. Dacă, de exemplu, prietenii ne sună la telefon, să le mulțumim pentru apel. Procedăm astfel pentru că asta face ca cealaltă persoană să se simtă completă și în siguranță alături de noi. Înseamnă să recunoaștem importanța pe care o au acești oameni în viața noastră și oricine se simte bine atunci când îi este recunoscută valoarea.

Prin acest simplu mecanism al recunoașterii este posibil ca, în numai câteva zile, să transformați în mod spectaculos relațiile din viața voastră. Recunoașterea nu trebuie neapărat exprimată în exterior, este suficient ca aceasta să aibă loc în sinea voastră. Când ne analizăm relațiile, ne putem întreba: „Ce am omis să recunosc la cei cu care intru zilnic în contact?"

Este o experiență remarcabilă, aceea de a alege o persoană din viața noastră care manifestă, credem noi, o atitudine critică în ceea ce ne privește, iar apoi să începem să cercetăm, în sinea noastră, în ce fel am omis să îi recunoaștem meritele. Renunțăm la toate sentimentele noastre negative față de aceste persoane și începem să le apreciem, recunoscând importanța pe care o au pentru noi. Importanța poate consta chiar și în simplul fapt că aceste persoane constituie un impuls pentru creșterea și dezvoltarea noastră emoțională. Soția cicălitoare sau vecinul dificil încearcă să ne comunice un anumit lucru. Aproape întotdeauna în acest gen de situații, astfel de persoane simt că aportul pe care-l aduc în viața noastră nu este suficient recunoscut. Odată ce recunoaștem importanța pe care o au pentru noi, încetează și cicăleala.

Așteptările

Când încetăm să-i presăm pe ceilalți cu așteptările pe care le avem de la ei, creăm premisele unui răspuns pozitiv și spontan din partea lor. Putem eventual, ca gest profilactic, să compensăm resentimentele prin modificarea percepției asupra a ceea ce am făcut pentru ceilalți, de la nivelul sacrificiului de sine, la nivelul unui dar oferit din iubire. Atunci ne vom aprecia pe noi înșine pentru această schimbare și vom renunța la așteptările noastre în privința

altor persoane, ceea ce va micșora opoziția acestora față de noi.

Un experiment simplu este ilustrativ pentru această schimbare. Un bărbat a adus odată din Mexic două cămăși pe care tocmai și le cumpărase. Cămășile cele noi aveau un design cu totul diferit decât cele pe care obișnuia să le poarte. Prima dată când s-a decis să o poarte pe una dintre ele și-a dat seama că avea o anumită așteptare interioară și simțea un fel de mândrie pentru că făcea ceva nou și diferit. În loc să renunțe la mândrie, el s-a hotărât să o păstreze; astfel, nu a recurs la tehnica renunțării pentru a se elibera de mândrie în mod intenționat, lăsând-o să se manifeste în continuare. A dorit să vadă ce se va întâmpla și cum vor reacționa cunoscuții săi. În prima zi a purtat plin de mândrie cămașa cea nouă dar bineînțeles că nimeni nu a făcut nicio aluzie la ea, deși ieșea complet din tiparul ținutei lui obișnuite. Bărbatul trebuie să fi ieșit în evidență, însă nimeni nu a făcut niciun comentariu. Când a ajuns acasă, i-a venit să râdă de cât de bine descria întreprinzătorul Robert Ringer exact acest gen de situație, denumită „teoria băiat/fată". (Băiatul este interesat de fată, prin urmare fata nu este interesată de băiat. Imediat ce băiatul își pierde interesul față de fată, fata devine interesată de băiat.)

A doua zi dimineață bărbatul a decis să poarte cea de-a doua cămașă mexicană însă de această dată a renunțat la vanitate și la așteptările de a se face remarcat. S-a eliberat de acea urmă de mândrie că făcea ceva nou și diferit iar în

schimb a admis afecțiunea pe care o simțea față de toți prietenii săi și a recunoscut rolul important pe care aceștia îl aveau pentru sentimentul de fericire din viața lui. Până a ajuns la finalul procesului de renunțare abandonase cu totul sentimentele legate de purtarea cămășilor noi. Știa că le abandonase în întregime pentru că îi devenise indiferent dacă acea cămașă era sau nu remarcată. În ziua respectivă parcă se declarase brusc ziua cămășilor noi! Aproape toți cei cu care se întâlnea îi remarcau noua cămașă, îl întrebau de unde o cumpărase și întreaga zi bărbatul s-a aflat în centrul atenției. Experimentul acesta demonstrează, cu umor, că *obținem ceea ce ne dorim numai în momentul în care încetăm să insistăm să-l obținem!*

Așteptările pe care le au ceilalți în ceea ce ne privește sunt o formă de șantaj emoțional. Simțim cum opunem rezistență atunci când ceilalți încearcă să obțină anumite „favoruri" emoționale din partea noastră. Putem evita șantajul emoțional dacă analizăm modul în care îl aplicăm noi înșine altor persoane, iar atunci vom reuși să renunțăm la dorința de a influența reacțiile emoționale pe care le au față de noi.

O altă modalitate de a preveni manifestarea mâniei constă în a decide, în sinea noastră, să nu mai acceptăm ca ceilalți să ne deprecieze și să nu dăm curs aspectelor meschine ale personalității noastre. Această decizie poate fi formulată ca o declarație hotărâtă de genul: „De acum

înainte nu mai accept să mă autodepreciez sau să fiu depreciat de alții." Când acest lucru se asociază cu obișnuința de a recunoaște aspectele pozitive din noi înșine și din ceilalți, relațiile se modifică rapid din moment ce potențialele surse de mânie au fost înlăturate.

Resentimentele cronice

Mânia și resentimentele cronice, nerecunoscute, se manifestă în viața noastră ca depresie, care este o mânie îndreptată spre propria persoană. Împinsă și mai adânc în inconștient, aceasta poate reapărea sub forma afecțiunilor psihosomatice. Migrenele, artrita și hipertensiunea sunt exemple frecvente de furie cronică reprimată. Aceste simptome se ameliorează frecvent pe măsură ce oamenii învață să se elibereze de mânia din interiorul lor. Într-un studiu, de exemplu, s-a măsurat tensiunea arterială a participanților înainte și după ce au fost instruiți cum să se elibereze de emoțiile negative. Toți cei care sufereau de hipertensiune au înregistrat valori mai scăzute ale tensiunii arteriale – sistolice și diastolice (valoarea superioară și valoarea inferioară) – când au început să se elibereze de tensiunea emoțională acumulată de-a lungul timpului. Proiectul *Forgiveness* (Iertare) al Universității Stanford confirmă ameliorarea ritmului cardiac ca urmare a renunțării la mânie și resentimente. În cadrul acestui program, părinții copiilor uciși în Irlanda în cadrul violențelor dintre protestanți și catolici au învățat cum să

renunțe la amărăciunea resimțită față de „inamic"; evaluarea sănătății cordului lor și a energiei fizice a demonstrat o îmbunătățire remarcabilă (Luskin, 2003). Iertarea le-a vindecat inimile la propriu. Așa cum am mai spus, cu ajutorul testării musculare putem dovedi instantaneu că mânia și resentimentele au efecte nocive asupra organismului, emoțiilor, fluxului energiei, precum și asupra sincronizării emisferelor cerebrale. Furia omoară persoana care este furioasă și nu pe așa-numitul „inamic".

Mintea ar vrea să ne facă să credem că există ceva ce se cheamă „mânie justificată", care îmbracă forma indignării morale. Dacă, însă, analizăm indignarea morală ne vom da seama că aceasta este susținută de vanitate și mândrie. Ne place să considerăm că noi avem dreptate într-o anumită privință și că ceilalți „greșesc". În urma acestui lucru obținem o palidă satisfacție, trecătoare, însă testarea musculară ne dovedește care este costul pentru gestiunea noastră emoțională și fizică. Prețul plătit pentru mânia cronică și resentimentele pe care le nutrim este îmbolnăvirea și moartea prematură. Merită acestea derizoria satisfacție de a avea dreptate?

Prețul pe care suntem dispuși să-l plătim în acest gen de împrejurări este câteodată surprinzător. Să spunem că am împrumutat cuiva o sumă de bani iar persoana respectivă nu ni i-a restituit nici până în ziua de astăzi. Avem resentimente puternice față de această persoană și când ne întâlnim cu ea în societate, îi vorbim cât mai puțin

cu putință. Dacă suntem sinceri, probabil că vom observa că ne bucurăm atunci când avem dreptate iar celălalt se înșeală. De fapt, ne place atât de mult încât o parte din noi nici nu-și dorește ca persoana care ne este datoare să se achite de datorie, pentru că atunci nu ne-am mai putea bucura de plăcerea secretă că aceasta face ceva greșit. Lucrul acesta s-a dovedit cât se poate de adevărat când se aflau în joc câteva sute de dolari. Cel care dăduse banii cu împrumut luase în sinea sa decizia de a fi sincer în privința micilor satisfacții oferite de faptul de-a avea dreptate, considerând că celălalt greșea și de a renunța, rând pe rând, la toate aceste satisfacții ale ego-ului. Este limpede că satisfacțiile ego-ului împiedicau persoana respectivă să-și achite datoria. Printr-o constantă renunțare, întreaga poveste a fost abandonată și s-a optat pentru considerarea împrumutului drept un dar. Adevărul este că cealaltă persoană avusese realmente nevoie de acei bani. De ce să nu-i fi văzut ca pe un cadou, renunțând la așteptarea de a-i mai primi înapoi? În locul resentimentelor, acum predomina recunoștința pentru că avusesem posibilitatea de a ajuta un semen aflat într-un moment de restriște. În decurs de 48 de ore de la această decizie am primit un cec în cutia poștală pentru întreaga sumă, însoțit de un bilețel cu scuze pentru întârzierea plății!

Întâmplarea aceasta și multe altele asemenea ei arată în ce măsură suntem cu toții conectați la nivel psihic. Atitudinea interioară pe care o avem față de o anumită

persoană o obligă pe aceasta să adopte, în schimb, o atitudine defensivă. Nu este deci vorba despre Pollyanna[1] și despre a ierta și a uita, ci despre o recunoaștere rațională a realității emoționale. Interacțiunile interioare dintre ființele umane sunt determinate de configurațiile energiilor vibraționale pe care emoțiile acestora le emană în spațiu. Energia vibrației și forma gând care i se asociază alcătuiesc o înregistrare ce poate fi redată.

Deși această experiență cotidiană și obișnuită nu constituie nici pe departe o noutate pentru majoritatea femeilor, care în societatea actuală sunt prin definiție mai intuitive, ea vine ca un șoc și o surpriză pentru cei mai mulți dintre bărbați. În societatea noastră bărbații utilizează preponderent emisfera stângă a creierului, fiind mai degrabă înclinați spre rațiune și logică decât spre intuiție, care este o funcție specifică emisferei stângi.

Pe măsură ce continuăm să renunțăm la negativitate și să favorizăm vindecarea emoțională, funcționarea emisferelor stângă și dreaptă începe să se echilibreze. Facultatea intuitivă este totuși prezentă și la bărbați; aceștia sunt adesea plăcut surprinși când încep să-i recunoască apariția. A fi capabil să „citești" instantaneu o situație complet derutantă pentru rațiune și logică oferă satisfacții și este o surpriză plăcută. În situația ideală, se concepe o ipoteză de lucru cu ajutorul intuiției, iar apoi se recurge la

[1] Roman best-seller al autoarei Eleanor H. Porter publicat în 1913. (n. tr.)

rațiune și la logică pentru verificarea ipotezei. Aceasta, desigur, împiedică apariția mâniei care decurge din înțelegerea greșită și calculul eronat, favorizând totodată buna stăpânire a emoțiilor.

Un alt lucru care ajută la dispariția mâniei este simpla voință de a ne elibera de ea. Bunăvoința înseamnă decizia noastră de a găsi o cale mai bună, de a înceta să ne bazăm pe mânie și de a avansa la nivelurile superioare ale curajului și acceptării. Bunăvoința este chiar începutul procesului de eliberare de mânie. Așa cum știu prea bine cei care își însușesc artele marțiale, mânia este un semn al slăbiciunii de caracter și al vulnerabilității, fiind considerată un instrument pe care îl oferim noi înșine adversarului nostru. Prin testarea musculară ne putem da seama și de ce se întâmplă astfel. Persoana care se înfurie deja își pierde jumătate din forța musculară și, prin urmare, pierde acea fracțiune de secundă decisivă pentru obținerea victoriei în lupta corp la corp.

În societatea noastră se obișnuiește ca înclinația spre mânie să fie considerată un atribut al masculinității. Auzim cum unii bărbați se umflă în pene atunci când povestesc cum „au pus un tip la punct". Ne-am putea întreba: „Cine are nevoie de dușmani? Nu există deja suficientă energie negativă în viața noastră, ca să nu mai adăugăm la aceasta un dușman în plus?" Atunci când știm că toate emoțiile generează energie vibrațională în univers, ce rost are să ne înconjurăm de formele gând negative ale celor pe care-i

considerăm dușmani? De ce ne-am da peste cap ca să-i păstrăm ca dușmani, adunând în noi resentimente și negativitate? Tot astfel, când ne vom analiza retrospectiv experiențele personale vom constata că efortul depus pentru a-i transforma în prieteni pe oamenii pe care-i consideram dușmani ne-a adus satisfacții și o răsplată ulterioară. În majoritatea cazurilor aceste persoane s-au dovedit a avea o contribuție pozitivă în viața noastră. Nu știm niciodată de cine vom avea nevoie ca prieten într-un capitol ulterior din cartea vieții noastre.

Trebuie să devenim conștienți că am devenit, fără să vrem, „colectori de nedreptate". Relatările din mass-media abundă de acest gen de resentimente cronice. Observăm „colectarea nedreptății" în relațiile internaționale, în care a declara că o altă națiune „a comis o greșeală" reprezintă de fapt principalul obiectiv. Suntem programați de inconștient să considerăm că această „colectare a nedreptății" este „normală". Spre deosebire de acest tipar de comportament, care este distructiv și care ne debilitează, tehnica renunțării ne eliberează de ținerea unei evidențe stricte a „greșelilor" comise față de propria persoană. Timpul de care dispunem și atenția noastră pot fi acum dedicate observării oportunităților din jurul nostru și frumuseții a tot ce ne înconjoară.

Mânia ne limitează, nu ne eliberează. Ne leagă de alte persoane, pe care le menține în tiparul vieții noastre. Suntem imobilizați într-un tipar negativ până ce renunțăm la energia

mâniei și la micile sale beneficii: indignare justificată, a se simți nedreptățit și dorința de răzbunare. Nu trebuie să fie neapărat una și aceeași persoană care să se manifeste constant în viața noastră. Dacă nu este aceasta, atunci vor fi altele care vor părea să aibă însușirea de a ne declanșa mânia și resentimentele. Aceasta va continua să se repete până vom reuși să ne stăpânim furia interioară. Apoi, dintr-odată, oamenii având aceste însușiri vor dispărea din viața noastră. De aceea, mânia poate sili o persoană să se distanțeze fizic de noi însă sub aspect psihic o leagă și mai strâns de noi, până reușim să ne eliberăm complet de mânie și resentimente.

Eliberarea de mânie ne aduce numeroase beneficii. Suntem liberi să experimentăm confortul emoțional și relaxarea, recunoștința față de prilejurile cotidiene de dezvoltare spirituală și vindecare, sincera preocupare față de alte persoane fără să nutrim gânduri ascunse, ameliorarea stării de sănătate și mai multă forță vitală. Aceste realizări ne îngăduie să evoluăm către o stare de libertate interioară mai eficientă și obținută fără efort.

CAPITOLUL 9

MÂNDRIA

În accepțiunea comună, mândria este adesea considerată a fi „un lucru bun". Dacă, totuși, o analizăm mai atent, vom observa că asemenea tuturor celorlalte sentimente negative despre care am discutat până acum, mândria este lipsită de iubire. În consecință, ea este fundamental distrugătoare. Mândria poate lua forma supraevaluării, a negării, a face pe martirul, a fi cu gura mare, arogant, lăudăros, plin de sine, excesiv de competitiv, disprețuitor, de o falsă moralitate, vanitos, egocentric, satisfăcut de sine, distant, îngâmfat, snob, plin de prejudecăți, bigot, pios, disprețuitor, neiertător, răsfățat, rigid în opinii, infatuat, moralizator, iar în manifestările mai blânde îngust la minte.

Orgoliul intelectual duce la ignoranță iar orgoliul spiritual constituie principalul obstacol în calea evoluției și maturizării spirituale. Orgoliul religios – manifestat prin autoidentificarea cu cei drepți și convingerea că ne aflăm pe „singura cale adevărată" - stă la baza tuturor războaielor religioase, a rivalității și a evenimentelor îngrozitoare precum Inchiziția. Cel mai mare regres îl constituie, însă, orgoliul

religios și a te considera îndreptățit să-i omori pe cei care nu împărtășesc convingerile tale.

Sentimentul arogant că „deținem toate răspunsurile" ne blochează tuturor dezvoltarea spirituală și evoluția. Interesant este că, de dragul ei însăși, partea egotistă a minții este dispusă să sacrifice tot ce a mai rămas dintr-o persoană. Decât să se considere că au greșit, oamenii vor renunța efectiv la însăși viața corporală și vor sacrifica orice aspect al vieții pe altarul mândriei (să luăm de exemplu războaiele religioase și cruciadele). Orgoliul manifestat față de aceste contexte pe care societatea le consideră masculine, împiedică dezvoltarea emoțională și psihologică a majorității bărbaților din societatea noastră. Și unele femei se alătură în prezent curentului șovinist, ceea ce nu face decât să complice problema și să intensifice bătălia dintre sexe.

Vulnerabilitatea mândriei

O persoană mândră se află tot timpul în defensivă din cauza vulnerabilității date de infatuare și negare. Invers, o persoană modestă nu poate fi umilită pentru că este imună, nevulnerabilă, datorită renunțării la mândrie. În locul mândriei, a câștigat siguranță interioară și stimă de sine. Mulți încearcă să substituie mândria cu o stimă de sine autentică, însă aceasta din urmă nu se manifestă decât după ce ne-am eliberat de mândrie. Ceea ce amplifică ego-ul nu duce la sporirea puterii interioare. Dimpotrivă, ne crește vulnerabilitatea și nivelul general al fricii. Când suntem

cuprinși de orgoliu, energia noastră se risipește ca urmare a preocupării constante de a ne apăra stilul de viață, vocația, vecinătatea, stilul de vestimentație, marca și anul de fabricație al mașinii pe care o conducem, descendenții, țara și sistemele de convingeri politice și religioase. Manifestăm o preocupare continuă față de propria înfățișare și față de ce vor gândi ceilalți, astfel încât suntem permanent vulnerabili în fața opiniilor despre noi ale altor persoane.

Când ne-am eliberat de mândrie și infatuare, în locul lor se instalează siguranța interioară. Când nu ne mai simțim obligați să ne apărăm propria imagine, atitudinea critică și atacurile celorlalți se vor rări și, în final, vor înceta. Când renunțăm la nevoia de a obține validare sau de a dovedi că avem dreptate, și provocările la adresa noastră vor dispărea.

Aceasta ne aduce la una din legile fundamentale ale conștienței: *o atitudine defensivă invită la atac.* Analizarea naturii mândriei ne ușurează renunțarea la aceasta pentru că mândria nu mai este valorizată. Mândria este percepută drept ceea ce este în realitate: o slăbiciune. Dictonul „Mândria merge înaintea pieirii"[1] triumfă. A simți mândrie înseamnă a păși pe o gheață subțire care nu seamănă nici pe departe cu terenul solid reprezentat de forța adevărată care decurge din curaj, acceptare sau pace interioară.

Să existe oare și o mândrie „sănătoasă"? Când spunem mândrie sănătoasă ne referim la stima de sine,

[1] Pildele sau Proverbele lui Solomon, 16:18 (n. tr.)

adică la conștientizarea interioară a adevăratei noastre valori și a meritelor pe care le avem. Această conștientizare diferă de energia mândriei. Autoconștientizarea autenticei valori personale se caracterizează prin absența atitudinii defensive. Odată ce am intrat în legătură conștientă cu adevărul realei noastre ființări – natura sinelui nostru interior cu întreaga și adevărata sa inocență, mărcție și caracterul nobil al spiritului omenesc – mândria nu ne mai este necesară. Știm exact ceea ce *suntem* și această cunoaștere interioară ne este suficientă. Ceea ce cunoaștem cu adevărat nu are nevoie să fie apărat și diferă de energia mândriei, despre care discutăm în capitolul de față.

Haideți să luăm pe rând câteva tipuri de mândrie cu care am fost programați și să vedem cum rezistă acestea analizei la care le vom supune. Mândria față de familia din care provenim, țara în care ne-am născut și realizările noastre personale sunt exemplele tipice care ne vin în minte. Să fie într-adevăr mândria una dintre cele mai nobile emoții omenești? Însuși faptul că se caracterizează printr-o atitudine defensivă contrazice această afirmație. Când suntem mândri de bunurile pe care le posedăm sau de acțiunile anumitor organizații cu care ne identificăm, ne simțim obligați să le apărăm. Mândria manifestată de propriile idei și convingeri duce la certuri nesfârșite, conflicte și tot felul de nenorociri.

Iubirea, însă, este un sentiment superior mândriei. Dacă *iubim* tot ce am amintit anterior (familie, țară, realizări)

înseamnă că în mintea noastră nu se pune problema importanței acestora. Nu mai trebuie să fim în defensivă. Când adevărata recunoaștere și cunoaștere înlocuiesc simpla opinie, care este o parte componentă a mândriei, nu mai este loc de alte diferende. Simpla iubire și apreciere față de un lucru constituie o poziție solidă care nu poate fi atacată.

Mândria fiind o poziție vulnerabilă, presupune întotdeauna că există pe undeva o incertitudine care trebuie îndepărtată, iar adversarul se concentrează rapid asupra acestei incertitudini. Când toate incertitudinile au fost eliminate, opiniile și mândria se fac nevăzute. În mândrie există o inferență subtilă a nevoii de a se scuza, ca și când lucrul de care suntem mândri nu ar fi suficient de merituos în sine. Ceea ce este demn de iubirea și respectul nostru nu are nevoie de vreun apologet. Mândria insinuează în mod subtil că mai este loc de discuție și că valoarea unui lucru este un subiect deschis dezbaterii.

Când iubim ceva cu adevărat, devenim una cu acel lucru pentru că îi putem percepe perfecțiunea interioară. „Defectele" sunt, de fapt, parte componentă a perfecțiunii pentru că tot ce observăm în univers se află în plin proces de devenire. În acest proces, evoluția perfectă este o parte a acestei desăvârșiri. În această ordine de idei, bobocul pe jumătate înflorit nu este o floare imperfectă care trebuie protejată. Dimpotrivă, procesul de înflorire se desfășoară cu maximă precizie, respectând legile universale. În mod

asemănător, fiecare individ de pe această planetă înflorește, se dezvoltă, învață și reflectă aceeași perfecțiune. Am putea spune că desfășurarea procesului evolutiv are loc în perfectă concordanță cu legile cosmice.

Așa cum am mai spus, unul din dezavantajele situării pe poziția mândriei îl constituie vulnerabilitatea acestei poziții. Vulnerabilitatea invită la atac; de aceea observăm cum, în societate, oamenii orgolioși atrag criticile altora iar vulnerabilitatea lor confirmă dictonul „Mândria merge înaintea pieirii". În relatările biblice mândria era „călcâiul lui Ahile" al lui Lucifer în ciuda poziției însemnate pe care acesta o atinsese.

Umilința

Încercarea de reprima mândria conținută în sentimentul de vinovăție pur și simplu nu funcționează. Este inutil să considerăm energia mâniei drept un „păcat" și să o reprimăm din vinovăție, să o mascăm sau să ne prefacem că nu o simțim. În aceste situații, energia ia subtil o formă nouă cunoscută ca mândrie spirituală.

Nu ne simțim bine în prezența oamenilor mândri; de aceea, mândria reprezintă un obstacol pentru comunicare și manifestarea iubirii. Cu toate că îi iubim pe cei care se simt mândri de realizările lor personale, îi iubim în pofida acestei mândrii și nu datorită ei.

Dacă ne simțim vinovați din cauza mândriei ca păcat spiritual, acest lucru nu face decât să o zăvorască în

interiorul nostru iar aceasta nu este o soluție, așa cum am mai spus. Soluția este renunțarea la mândrie prin analizarea realei sale naturi. În momentul în care percepem mândria drept ceea ce este, ea devine una dintre emoțiile la care se renunță cel mai ușor. Pentru început, ne putem întreba: „Care este rolul mândriei? Care sunt avantajele pe care ni le aduce? De ce mă străduiesc să mă simt mândru? Ce compensează mândria? Ce trebuie să descopăr despre propria persoană pentru a renunța la mândrie fără să resimt această renunțare ca pe o pierdere?" Răspunsul este evident. Cu cât ne simțim mai mărunți în sinea noastră, cu atât mai mult trebuie să compensăm pentru senzația interioară de inadecvare, lipsa de importanță și lipsa de valoare, prin substituirea emoției mândriei.

Cu cât renunțăm la mai multe emoții negative, cu atât ne vom sprijini mai puțin pe cârja mândriei. Acesteia îi va lua locul o calitate pe care lumea o numește „umilință" și pe care o trăim în mod subiectiv ca pace interioară. Adevărata umilință este diferită de paradoxul de a fi mândru că ești umil sau de „falsa modestie", des întâlnite în spațiul public. Falsa modestie este un pretext pentru autodepreciere însoțită de dorința intensă ca ceilalți să recunoască, totuși, realizările de care suntem mândri, chiar dacă suntem prea orgolioși ca să ne lăudăm în mod deschis cu acestea.

Adevărata umilință nu poate fi trăită ca atare de persoana despre care se spune că o manifestă, pentru că umilința nu este o emoție. Așa cum am mai spus, cei cu

adevărat umili nu pot fi umiliți. Aceștia sunt imuni la umilință. Ei nu au nimic de apărat. Nu manifestă vulnerabilitate și, de aceea, cei cu adevărat umili nu resimt ca atare atacurile critice ale altora. În schimb, cineva cu adevărat umil privește observațiile critice ale altei persoane ca pe o expresie a problemelor interioare ale acesteia. Dacă, de exemplu, cineva spune: „Te crezi destul de bun, nu-i așa?", o persoană cu adevărat umilă ar înțelege că celălalt are o problemă ce ține de invidie iar întrebarea nu are nicio bază reală de la bun început. Nu este nimic de care să se simtă ofensată și nu este necesar să reacționeze în niciun fel. O persoană mândră, însă, ar vedea în această întrebare o jignire și de aici ar rezulta sentimente rănite, riposte verbale sau în anumite situații chiar un sfârșit violent.

Bucuria și recunoștința

Din cauză că uneori mândria este văzută ca un motivator pentru reușită, care ar fi substitutul său la un nivel superior? Un posibil răspuns ar fi bucuria. Ce s-ar întâmpla dacă bucuria, și nu mândria, ar constitui răsplata pentru reușită? Mândria poartă în sine dorința de recunoaștere din partea celorlalți și, ca atare, dacă la un moment dat această dorință se întâmplă să nu fie satisfăcută, apare vulnerabilitatea la mânie și la dezamăgire. Dacă obținem o anumită realizare din plăcerea, satisfacția, pasiunea pentru reușită și bucuria interioară pe care ne-o produce, atunci suntem invulnerabili la reacțiile celorlalți.

Putem identifica înclinația noastră spre suferință dacă suntem atenți la genul de reacții pe care sperăm să-i obținem, prin alegerile și comportamentul nostru, din partea celorlalți. Aici sunt incluse manierismele, manifestările, stilul vestimentar, genul de bunuri pe care alegem să le posedăm, marca mașinii pe care o conducem, tipul de locuință pe care-l avem, zona în care locuim, școlile pe care le-am frecventat, cele la care învață copiii noștri, chiar și etichetele de pe produsele pe care le-am achiziționat. De fapt, dacă privim societatea în care trăim ne dăm seama la ce nivel absurd a ajuns să se manifeste această mândrie. Etichetele se poartă acum la exteriorul hainelor și al diverselor articole personale. Încă nu se aplică la greble și lopeți, dar mai devreme sau mai târziu se poate întâmpla și acest lucru! Încă nu s-a gândit nimeni la asta, dar am putea căra cu toții în mod ostentativ greble și lopeți cu numele producătorului inscripționat pe ele.

Aceasta ne dezvăluie un alt dezavantaj al mândriei: exploatarea la care ne expune. A fi mândri înseamnă să putem fi exploatați cu multă ușurință. În schimbul unui lucru absurd, buzunarele ne sunt ușurate de o mulțime de bani. Situația devine de-a dreptul amuzantă în cazul persoanelor care se mândresc cu faptul că au fost exploatate în cea mai mare măsură. În prezent, în unele cercuri, a te lăuda cu sumele mari cheltuite pe anumite lucruri este considerat un simbol al importanței statusului social. Dacă înlăturăm poleiala superficială a situației în sine, am putea

concluziona că persoana respectivă a fost nătăfleață. Fie a fost păcălită să plătească acea sumă mare de bani, fie a fost naivă și neștiutoare. Mândria asociată snobismului este, poate, cea mai arogantă dintre toate. Oare ostentația chiar impresionează? Ei bine, nu. Reacția pe care o constatăm la ceilalți este, de fapt, fascinație. Oamenii sunt încântați să admire această opulență superficială, însă în sinea lor nu o respectă pentru că știu ce înseamnă ea în realitate. Când adoptăm mândria ostentației, nu impresionăm pe nimeni.

Această dinamică s-a revelat în timpul unei călătorii în Canada, în vizită la locuința unui personaj bogat care lăsa să se întrevadă, cu subtilitate, eticheta numeroaselor lucruri pe care le poseda. În aceeași călătorie am văzut copii indieni-canadieni malnutriți, care se jucau în preajma unor silozuri imense, pline până la refuz cu cereale, care erau reținute acolo pentru a face să crească prețul mondial de vânzare prin crearea artificială a unui deficit pe piața cerealelor. În timp ce acest personaj avut vorbea despre bunurile pe care le poseda, în fața ochilor îmi revenea imaginea acelor copii cu piciorușele lor plăpânde. Departe de a mă impresiona bogăția acestui om, simțeam tristețe față de simțul valorilor lui și compasiune față de lipsa stimei de sine care îl determinaseră să compenseze totul prin această superficialitate patetică.

Aceasta să însemne că nu ne putem bucura de produsele costisitoare? Nicidecum. Noi ne-am referit aici la mândrie. Problema nu este faptul că posedăm bunuri, ci că avem o atitudine orgolioasă, posesivă și autolaudativă față

de acestea. O atitudine orgolioasă creează premisele instalării fricii. Același bărbat avut din Canada pe care l-am menționat deja, deținea și un sistem de alarmă foarte costisitor pentru a ține la distanță răufăcătorii. Mândria, asemenea tuturor emoțiilor negative, dă naștere vinovăției. Vinovăția dă naștere la frică. Frica vrea să însemne pierdere potențială. De aceea, mândria înseamnă întotdeauna și pierderea liniștii sufletești.

Opusul avidității motivate de mândrie îl constituie simplitatea. Simplitatea nu înseamnă sărăcie, lipsa posesiunilor; ea este mai degrabă o stare de spirit. O altă cunoștință are milioane de dolari și deține vaste proprietăți și diverse bunuri. Ca persoană, însă, reprezintă simplitatea absolută. Bunurile pe care le posedă reflectă ceea ce i-a dăruit ei lumea, iar cunoștința mea se bucură de frumusețea acestor posesiuni. Prin urmare, nimeni nu-i adresează nicio critică și nimeni nu-și manifestă invidia.

Nu contează atât de mult ceea ce posedăm, ci modul în care deținem aceste posesiuni, cum le încadrăm în conștiința noastră și semnificația pe care le-o dăm. Întâmplător, întreaga proprietate a acestei femei este lipsită de sisteme de alarmă sau de câini de pază. Când i s-a spus acest lucru, femeia a răspuns: „O, Doamne! Dacă cineva are atât de multă nevoie de ceva de pe proprietatea mea, n-are decât să-l ia!" Exista o corespondență între faptul că nimeni nu-i furase niciodată nimic și faptul că era dispusă să împartă ce avea cu ceilalți. Invulnerabilitatea ei la furt era

dată de faptul că nu se mândrea cu posesiunile sale.

Posesivitatea și atașamentul apar ca urmare a orgoliului. De aceea, atașamentul este o cauză potențială a suferinței pentru că dă naștere la teama de pierdere, iar odată cu suferirea unei pierderi revenim la nivelul apatiei, al depresiei și al suferinței. Dacă suntem mândri de o mașină și cineva ne-o fură, vom simți neliniște, durere și suferință. Dacă, însă, deținem mașina în mod degajat (sub aspect emoțional), dacă ne bucurăm de frumusețea și de impecabilitatea ei, simțindu-ne recunoscători pentru că este a noastră, pierderea ei se va solda doar cu o ușoară dezamăgire.

Recunoștința este unul dintre antidoturile mândriei. Dacă se întâmplă să ne fi născut cu un IQ mai mare, putem fi recunoscători pentru acest lucru în loc să ne mândrim cu el. Aceasta nu este o realizare personală; așa ne-am născut. Dacă suntem recunoscători pentru ce am primit și pentru ce am realizat datorită talentelor pe care ni le-a dăruit Dumnezeu și prin încercările la care am fost supuși, atunci ne vom simți liniștiți și vom fi invulnerabili la durere.

Mintea umană urmărește cu o curiozitate amuzată cum mândria se atașează de orice este considerat „al meu". Putem simți o mândrie absurdă față de o mulțime de lucruri neînsemnate, însă în momentul în care ne dăm seama de acest lucru nu este prea greu să renunțăm la acea mândrie.

Ironia face ca unele persoane să fie vulnerabile la reversul snobismului. Acestea se mândresc cu „chilipirurile"

descoperite și cu articolele cumpărate din magazinele cu produse second-hand. În opinia lor, cei care plătesc prețuri exorbitante pentru diverse lucruri sunt niște oi numai bune de tuns și pentru aceștia s-a inventat zicala: „Un om prost rămâne repede fără bani." În snobismul celor care frecventează magazinele de mâna a doua, simbolul statutului superior il constituie chilipirul care întrece orice închipuire. De fapt, acești oameni se află adesea în competiție unii cu alții pentru a vedea cine găsește chilipirurile cele mai bune. Este amuzant să observi cum un articol de îmbrăcăminte care atârnă pe un umeraș într-un magazin de second-hand este considerat a nu fi bun de nimic până în clipa în care devine „al meu". Din acel moment, el devine brusc foarte valoros.

Partea delicată a utilizării pronumelui „al meu" o constituie mândria care se asociază sentimentului de proprietate. Acesta din urmă ne face să ne simțim obligați să sărim în apărarea a tot ceea ce numim „al meu". Putem diminua această vulnerabilitate renunțând la dorința de a poseda; în loc să spunem „al meu", putem folosi „un/o". Astfel, nu vom mai spune „cămașa mea" ci „o" cămașă. Dacă vom considera că unul dintre gândurile noastre reprezintă „o opinie" în loc de „opinia mea", tonul sentimentului va înregistra o schimbare. De ce sunt unii atât de înverșunați când vine vorba despre opiniile lor? Exact din cauza acestui sentiment de „al meu". Dacă, în schimb, opinia este privită

doar ca „o opinie", nu mai apare vulnerabilitatea în fața mânici provocate de mândrie.

Opiniile

Dacă analizăm opiniile, vom vedea că acestea sunt câtă frunză și iarbă. Omul de pe stradă are o mulțime de opinii despre o mulțime de subiecte, opiniile sale se schimbă de la un moment la altul și pot fi influențate de orice tendință trecătoare a modei, de propagandă sau de diverse capricii. Opinia „la modă" astăzi este opinia desuetă de mâine. Opinia pe care o avem dimineața este deja perimată până spre după-amiază. Ne putem întreba: „Oare chiar țin să devin mai vulnerabil la atacuri, identificându-mă atât de mult cu aceste gânduri trecătoare pe care le consider „ale mele"?" Toată lumea are o opinie despre orice. Și ce-i cu asta? Analizând calitatea acestor opinii, vom înceta să le mai acordăm atâta importanță. Examinându-ne viața retrospectiv, vom vedea că fiecare greșeală de-a noastră s-a bazat pe o opinie.

Vom fi mai puțin vulnerabili dacă ne vom plasa gândurile, ideile și convingerile într-un context diferit. Le putem privi ca pe niște idei care ne plac sau ne displac. Anumite gânduri ne fac plăcere și atunci ne plac. Însă nu este nevoie să pornim o cruciadă pentru ele doar pentru că le agreăm astăzi. Ne place un anumit concept atât timp cât se dovedește util pentru noi și ne produce bucurie. Firește că ne debarasăm de el cu destulă ușurință când încetează să

mai constituie o sursă de satisfacție pentru noi. Când ne vom analiza opiniile, vom vedea că cele care le conferă o anumită valoare sunt în primul rând emoțiile.

În loc să simțim mândrie față de ceea ce gândim, de ce nu am încerca doar să iubim aceste gânduri? De ce nu am iubi un anumit concept datorită frumuseții sale, datorită faptului că el constituie o sursă de inspirație pentru noi sau pentru că ne este util? Dacă privim gândurile în acest fel, nu mai avem nevoie de orgoliul dat de a „avea dreptate". Dacă privim astfel atât preferințele cât și aversiunile noastre, nu mai suntem înclinați spre ceartă. Dacă, de exemplu, ne place muzica unui anumit compozitor, nu mai simțim nevoia să-i luăm apărarea. Am putea spera să-i placă și partenerei/partenerului nostru însă, în caz contrar, lucrul cel mai rău care s-ar putea întâmpla ar fi să simțim o ușoară dezamăgire pentru că nu putem împărtăși cu altcineva o activitate pe care o prețuim și care ne aduce bucurie.

Dacă încercăm să procedăm în acest fel, vom constata că oamenii nu ne mai atacă preferințele, aversiunile sau conceptele. În locul reacției defensive, aceștia vor obține din partea noastră apreciere. Vor înțelege că apreciem anumite lucruri și că de aceea gândim cum gândim. Vor înceta, însă, să ne mai critice sau să ne atace. În cel mai rău caz, poate că vor glumi la adresa atitudinii noastre sau vor fi derutați de aceasta. Atunci când mândria nu este prezentă, atacul este absent.

Acest principiu este cu atât mai valabil în domenii

precum politica şi religia, care au vocaţia istorică de a stârni discuţii în contradictoriu, însă aceste diferende pot fi depăşite în cercurile înalte ale societăţii. Vom constata şi că, dacă ne iubim religia, oricare ar fi aceasta, nu ne va ataca nimeni sub acest pretext. Dacă, însă, acţionăm din orgoliu, va trebui să evităm cu totul acest subiect pentru că mânia - ca produs secundar al mândriei - îşi va face repede apariţia. Când apreciem ceva cu adevărat, înălţăm acel lucru cu mult peste nivelul degradator al unei certe pe tema respectivă.

Ceea ce venerăm şi preţuim cu adevărat este protejat de însăşi veneraţia noastră. Dacă spunem cuiva că facem un anumit lucru pentru că acesta ne face plăcere, persoanei respective nu-i rămân prea multe de spus, nu-i aşa? Dacă, însă, dăm de înţeles că facem lucrul în cauză pentru că aşa este *corect*, vom vedea cum interlocutorului îi sare muştarul pentru că are şi el un punct de vedere asupra a ceea ce este corect.

Valorile noastre sunt nişte preferinţe. Le păstrăm pentru că ţinem la ele, le preţuim şi ne fac plăcere. Privite în acest context, vom fi lăsaţi să ne bucurăm în linişte de ele.

Mândria suscită la atac din cauză că insinuează că „eu sunt mai bun decât altcineva", ceea ce este de altfel şi o parte componentă a sa. O mulţime de persoane urmează diverse diete şi sunt mândre de acest lucru; în consecinţă, sunt implicate constant în discuţii în contradictoriu privind adecvarea regimurilor lor alimentare şi a principiilor de nutriţie pe care se bazează dieta pe care o urmează. Ele

încearcă să-şi impună dieta chiar şi membrilor familiei şi prietenilor, promovând insistent superioritatea morală sau beneficiile aduse sănătăţii de aceasta. Sunt, însă, şi persoane care urmează aceleaşi regimuri alimentare pentru că le face plăcere acest lucru, le face să se simtă mai bine sau vin în completarea anumitor discipline spirituale; aceste persoane nu intră niciodată în polemică pe această temă pentru că nu au nimic de apărat. Dacă cineva ne spune că mănâncă într-un anumit mod pentru că îi place acest lucru, nu mai sunt prea multe de spus pe tema asta, nu-i aşa? Dacă, însă, insinuează că se hrăneşte în mod corect, înţelegându-se prin deducţie că noi ne hrănim greşit, îşi afirmă de fapt superioritatea asupra noastră. Lucrul acesta trezeşte întotdeauna resentimente.

Dacă nu adoptăm o atitudine trufaşă faţă de opiniile noastre, suntem liberi să ni le schimbăm. De câte ori nu ne-am aflat în situaţia de a fi obligaţi să facem ceva ce nu ne doream din cauză că am adoptat în mod necugetat o atitudine orgolioasă în privinţa opiniilor noastre! Adesea am fi dorit să ne fi putut răzgândi sau să fi ales o altă direcţie de acţiune, însă ne-am trezit fără opţiuni ca urmare a atitudinii noastre orgolioase.

Aceasta aduce în discuţie unul dintre obstacolele renunţării la mândrie, şi anume mândria însăşi. Una din problemele care stă la baza atitudinii orgolioase este teama. Ne temem că dacă ne răzgândim într-o anumită privinţă, părerea celorlalţi despre noi va fi afectată.

Un motiv de modestie în ceea ce privește opiniile noastre este faptul că acestea se modifică pe măsură ce pătrundem mai profund în detaliile unui subiect sau unei situații. Ceea ce la o examinare superficială pare a fi într-un fel, la o examinare mai atentă adesea se dovedește a fi cu totul altfel. Aceasta se întâmplă, firește, spre consternarea politicianului care face promisiuni în baza unor fantezii, și nu a ceea ce este realmente posibil. În momentul în care preia puterea, își dă seama că lucrurile stau destul de diferit de modul în care și le închipuise. Problemele sunt mult mai complexe. Această situație se datorează efectului rezultant al numeroaselor forțe puternice care acționează în societate. Tot ceea ce politicienii ne pot promite cu adevărat este că vor judeca lucrurile cât mai pertinent, în favoarea noastră, a tuturor, pe măsură ce pătrund în miezul fiecărei probleme.

Acest aspect evolutiv al vieții este tot ce ne putem promite în realitate nouă înșine iar această autocunoaștere ne va proteja de dezamăgire. Aceasta este siguranța dată de atitudinea de „minte deschisă" sau ceea ce se înțelege în practica Zen prin „mintea începătorului". Când avem o minte deschisă, recunoaștem că nu deținem toate informațiile și suntem pregătiți să ne schimbăm părerile în funcție de evoluția situației. În acest fel nu ne fixăm în ipostaza de a avea de suferit, nevoiți fiind să apărăm cauze pierdute.

Acest lucru este adevărat chiar și în domenii care credem că se bazează pe date faptice și observabile, cum ar fi cel al științei. Știința lucrează, de fapt, cu ipoteze iar

opiniile științifice sunt într-un proces constant de circulație și schimbare. Opiniile științifice, spre surprinderea novicilor în domeniu, mai sunt supuse și capriciilor, popularității trecătoare, paradoxului orbirii și presiunilor politice. În psihiatrie, de exemplu, subiectul raporturilor existente între nutriție, chimia sângelui, funcțiile creierului și afecțiunile mentale nu era foarte popular în trecut. Oamenii de știință și clinicienii care au lucrat în acest domeniu s-au văzut excluși din grup. Cu timpul, s-a dovedit că acest domeniu de cercetare era promițător iar opinia comunității științifice s-a schimbat. Au fost făcute descoperiri importante și au fost create industrii întregi pentru a oferi celor interesați produse care înglobau descoperirile de bază ale relației dintre nutriție și funcționarea creierului. În prezent se admite că acest subiect de studiu este unul respectabil, astfel încât clinicienii și oamenii de știință pot efectua cercetări în domeniu și pot fi incluși în comunitatea specialiștilor. Mândria este responsabilă, așadar, și pentru întârzierea progresului științific (de exemplu, teoriile încălzirii globale).

Mândria ne face orbi la numeroase lucruri care ar avea efecte profund benefice: pentru orgolioși, a le accepta ar însemna recunoașterea faptului că au greșit. Cu cât avem mai multă forță interioară, cu atât devenim mai flexibili și suntem mai deschiși la tot ce este benefic. Mândria ne împiedică să observăm ceea ce este absolut evident. Oamenii mor cu miile din cauza mândriei. Ei își abandonează efectiv

sănătatea și viața. Dependenții și alcoolicii își vor găsi moartea în urma negării, inerente mândriei: „Alții au această problemă, nu eu!" Mândria ne împiedică să ne recunoaștem limitele și să acceptăm sprijinul necesar depășirii acestora. Mândria noastră ne izolează.

Când renunțăm la mândrie, în viața noastră apare ajutorul de care avem nevoie pentru soluționarea problemelor cu care ne confruntăm. Putem experimenta și dovedi adevărul acestui principiu dacă alegem un domeniu în care întâmpinăm dificultăți și renunțăm complet la toată mândria prezentă acolo. Procedând astfel, vor începe să se întâmple lucruri surprinzătoare. Renunțarea la mândrie deschide ușa dincolo de care se află tot ce este benefic pentru noi. Suntem dispuși să renunțăm la mândrie și la a ne considera superiori celorlalți? Când acceptăm să renunțăm la pseudo-siguranța pe care ne-o oferă mândria, vom simți siguranța autentică dată de curaj, acceptare de sine și bucurie.

CAPITOLUL 10

CURAJUL

Specifice curajului sunt cunoașterea și sentimentul că „eu pot". Este o stare pozitivă în care ne simțim în siguranță, dibaci, adecvați, capabili, însuflețiți, iubitori și generoși, în general simțim că avem poftă de viață. Avem simțul umorului, suntem activi, încrezători și gândim cu claritate. În această stare ne simțim centrați, echilibrați, flexibili, fericiți, independenți și autonomi. Putem fi inventivi, creativi și deschiși. În curaj se manifestă multă energie, acțiune, abandonare, capacitate de „a fi prezent", de a fi spontan, rezistent, plin de resurse și de veselie. În această stare putem acționa foarte eficient în lume.

Curajul renunțării

Nivelul curajului se dovedește foarte util în mecanismul renunțării. La acest nivel știm că: „Îmi pot analiza sentimentele"; „Nu mai trebuie să mă tem de sentimentele mele"; „Îmi pot gestiona sentimentele"; „Îmi pot asuma responsabilitatea pentru sentimentele mele"; „Pot învăța să-mi accept sentimentele și cum să mă eliberez de acestea"; „Sunt dispus să-mi asum riscuri, să renunț la

vechile opinii şi să explorez unele noi"; „Doresc să fiu vesel şi să-mi împărtăşesc experienţele cu ceilalţi"; „Mă simt dornic şi capabil".

Adesea este uşor de trecut de la oricare din sentimentele de la nivelurile inferioare la nivelul curajului, prin simpla afirmaţie că dispunem de curajul de a ne analiza şi gestiona sentimentele. Disponibilitatea de a le analiza şi de a începe să le gestionăm ne sporeşte stima de sine. Dacă, de exemplu, ne confruntăm cu o teamă şi nu suntem dispuşi să o abordăm, vom scădea în proprii ochi şi stima noastră de sine va suferi un regres. Dacă, însă, suntem dispuşi să luăm în considerare această teamă, să o analizăm, să-i admitem existenţa, să vedem în ce măsură ne-a obstrucţionat viaţa şi începem să ne eliberăm de ea, atunci stima noastră de sine va creşte indiferent dacă teama dispare sau nu.

Toţi ştim că este nevoie de curaj pentru a face faţă temerii. Admirăm oamenii care şi-au învins teama şi au încercat să nu se lase învinşi de aceasta. Acest gen de curaj constituie una dintre caracteristicile nobleţei şi face ca un om să fie într-adevăr deosebit. Cu toată programarea negativă şi în pofida fricii pe care o resimt, oamenii curajoşi îşi trăiesc viaţa în continuare, fără nicio garanţie şi fără ca măcar să ştie dacă lucrurile vor lua o turnură mai bună. Curajul duce, aşadar, la creşterea respectului de sine şi trezeşte respectul celorlalţi. Nu mai trebuie să ne simţim ruşinaţi.

Haideţi să luăm exemplul bărbatului care suferea de când se ştia de frica de înălţimi. De câţiva ani urma o terapie pentru a se elibera de această frică şi situaţia sa era în

prezent mult mai bună dar încă se temea destul de tare. Acest lucru a devenit evident când s-a dus împreună cu un prieten să viziteze Marele Canion. La început, stătea la vreo doi metri de marginea canionului. Cu numai câţiva ani în urmă nu s-ar fi apropiat nici la distanţă de o stradă de el, iar acum se afla acolo, şovăind. Prietenul său l-a luat de mână şi i-a spus: „Apropie-te de margine împreună cu mine." Iar bărbatul aşa a făcut. A continuat să-şi învingă teama în timp ce înainta către marginea canionului şi şi-a dat seama că putea sta chiar lângă marginea lui deşi, trebuia să recunoască, simţea încă un disconfort destul de mare. După ce s-au îndepărtat de margine, prietenul său l-a privit aprobator şi i-a spus: „Ei bine, ai făcut-o şi pe asta! Ştiu că ai avut nevoie de mult curaj." Chiar dacă bărbatul nu-şi înfrânsese cu totul frica de înălţime, prin depăşirea unei bariere interioare şi-a recâştigat respectul de sine şi respectul altora.

Când trecem prin experienţe transformatoare începem să ne percepem teama în mod diferit şi încetăm să ne mai fie jenă de ea. Nu o mai lăsăm să ne anihileze propria valoare. Aceasta duce la creşterea forţei noastre interioare şi a acceptării de sine. La momentul potrivit, temerile latente care necesită curaj pentru a fi depăşite se vor diminua într-atât încât vom trece la nivelul acceptării.

Autocapacitarea

La nivelul curajului, accentul se pune pe „a face". Ştim deja că suntem apţi să avem grijă de noi şi să răspundem

nevoilor altora şi mai ştim că, dacă suntem dispuşi să facem efortul necesar, putem obţine ce ne dorim. De aceea, oamenii aflaţi la nivelul curajului sunt făptuitorii lumii. Pentru că nu putem oferi decât ceea ce deja posedăm noi înşine, la nivelul curajului suntem capabili să oferim susţinere şi încurajare. Aceasta se întâmplă pentru că suntem capabili atât să oferim, cât şi să primim şi pentru că se creează în mod firesc un echilibru între a dărui şi a primi. Nivelurile de conştienţă de până la acest nivel se concentrează cu predilecţie pe câştig. La nivelul curajului se manifestă, însă, mai multă putere şi mai multă energie. Deţinem capacitatea de a le oferi ceva şi altora pentru că ceilalţi semeni nu mai sunt priviţi, în principal, ca mijloace de a primi ajutor, de supravieţuire sau de susţinere. Când ne aflăm în starea dată de curaj simţim propria putere interioară, forţă şi valoare de sine. Ştim că putem realiza ceva deosebit în această lume, nu doar să câştigăm ceva din ea pentru noi înşine. Ca urmare a încrederii noastre în sine, ne preocupă mult mai puţin propria siguranţă. Accentul nu se mai pune pe posesiuni, ci pe ceea ce oamenii înfăptuiesc şi au devenit.

Datorită curajului, se manifestă disponibilitatea de a risca să renunţăm la plasele de siguranţă pe care le aveam înainte. Suntem dispuşi să evoluăm şi să profităm de noi experienţe. Aceasta presupune capacitatea de a ne recunoaşte greşelile fără a aluneca pe panta vinovăţiei şi a autoincriminării. Sentimentul propriei valori nu descreşte dacă analizăm domeniile din viaţa noastră care au nevoie de îmbunătăţiri. Putem admite prezenţa unor probleme

interioare fără să ne subestimăm. În consecinţă, energia noastră, timpul şi efortul sunt dedicate perfecţionării de sine.

La acest nivel, afirmarea unor intenţii şi ţeluri are mult mai multă putere iar rezultatele pe care le vizualizăm au tendinţa să se manifeste. Suntem mult mai întreprinzători şi creativi pentru că energia noastră nu este epuizată de preocuparea constantă faţă de supravieţuirea emoţională sau fizică. Ca urmare a acestei flexibilităţi mai mari devenim dispuşi să ne analizăm problemele în vederea modificării înţelesului şi contextului general în care şi-au făcut apariţia. Se manifestă dorinţa de a risca schimbarea paradigmelor.

O paradigmă este o întreagă viziune de viaţă şi singurele sale limitări sunt date de ceea ce considerăm noi ca fiind posibil. Pe măsură ce vechiul mod de a vedea lucrurile este pus sub semnul întrebării, întreaga noastră viziune de viaţă începe să se restrângă şi să se dilate. Ceea ce înainte era considerat imposibil, acum devine posibil şi în cele din urmă este trăit ca o nouă dimensiune a realităţii. Manifestăm capacitate de introspecţie şi ne analizăm sistemele de convingeri, punem întrebări şi descoperim noi soluţii. La nivelul curajului devenim dispuşi să urmăm cursuri de autodezvoltare, să învăţăm tehnici de dezvoltare a conştienţei şi riscăm să ne aventurăm în călătorii interioare în căutarea adevăratului nostru Sine, a realităţii interioare. Suntem dispuşi să simţim nesiguranţă, să trecem prin perioade de confuzie şi indispoziţii temporare deoarece, dincolo de neplăcerile de moment, avem un scop

transcendent și de lungă durată. Mintea care operează la nivelul curajului face afirmații de genul: „Mă descurc cu asta"; „Vom reuși"; „Vom realiza ce ne-am propus"; „Vom duce acest lucru până la capăt"; „Totul este trecător."

Dacă testăm forța musculară a unei persoane cu ajutorul tehnicilor de kinesiologie când aceasta se află la nivelul curajului, în starea de „Mă descurc cu asta", testul va ieși pozitiv și mușchiul va rămâne în tensiune pe tot parcursul probei. Deși este încă vulnerabil la gânduri sau energii negative – cum ar fi cele emise de luminile fluorescente sau de îndulcitorii artificiali – câmpul energetic este mai radiant decât în stările negative, inferioare. Curajul având un câmp energetic mai puternic, mai stabil, este mai puțin probabil ca afecțiunile fizice să constituie un aspect predominant în viața noastră. Pot exista reziduuri ale unor afecțiuni cronice care-și au originea la nivelurile inferioare ale conștienței, dar, în general, acestea nu se stabilizează. La nivelul curajului se manifestă, în genere, senzația de a fi puternic și un sentiment de bunăstare.

Conștientizarea celorlalți

Nivelul de viață de la acest nivel se caracterizează prin echilibrul dintre activitatea la serviciu, bucuria de a face lucruri care ne plac și iubire. Nu sunt necesare nici ambiția exagerată nici munca în exces, cu toate că persoanele aflate la nivelul curajului sunt capabile să depună o energie considerabilă dacă situația o cere. Datorită faptului că s-a renunțat la atât de multă negativitate apare dorința de a iubi

și de a avea relații pline de iubire. Acestea din urmă au acum, pentru noi, aceeași importanță ca și eforturile pe care le facem în vederea asigurării traiului zilnic. Suntem mai siguri în alegerea activității care ni se potrivește iar în cadrul profesiei ne preocupă mai mult bunăstarea celorlalți. La acest nivel, oamenii obișnuiesc să afirme că își doresc joburi care să aibă un impact benefic asupra lumii în care trăim. Ei vor să aibă impresia că jobul lor înseamnă mai mult decât salariul pe care-l primesc. Dezvoltarea personală este importantă iar la acest nivel se conștientizează faptul că modul în care trăim îi influențează pozitiv sau negativ pe cei din jurul nostru.

La nivelurile inferioare ale conștienței, caracterizate de egoism, preocuparea față de câștigul personal este atât de intensă încât prea puțină energie și sporadice gânduri sunt îndreptate către efectul pe care-l avem asupra altor persoane. La nivelul curajului nu ne mai identificăm exclusiv cu sinele nostru meschin. Lumea nu mai este percepută ca un părinte rău, care ne privează de ceea ce ne dorim sau care ne pedepsește orice greșeală. Lumea este percepută, în schimb, ca fiind provocatoare și oferind prilejuri de evoluție, dezvoltare și de trăire a unor noi experiențe. De aceea, acest nivel se caracterizează prin optimism și prin sentimentul că, date fiind informațiile adecvate, educația și călăuzirea potrivită, cele mai multe dintre problemele noastre vor fi soluționate mai devreme sau mai târziu în mod satisfăcător.

Nivelurile inferioare ne limitează conştiinţa la preocuparea faţă de propria persoană, însă la acest nivel problemele sociale încep să fie considerate importante, iar energia noastră se extinde în vederea depăşirii problemelor sociale şi pentru a veni în ajutorul celor năpăstuiţi de soartă. Prin urmare, generozitatea poate începe să se manifeste nu numai sub aspect financiar, ci şi sub acela al unei atitudini generoase. Începe să ne facă plăcere angajarea în susținerea diverselor cauze şi sprijinirea proiectelor altora. Această energie favorizează crearea de noi locuri de muncă, de noi afaceri şi industrii, precum şi găsirea unor soluţii inovatoare în politică şi ştiinţă. Importanţa educaţiei sporeşte, deşi nu întotdeauna în sensul ei academic.

La nivelul curajului începem cu adevărat să devenim conştienţi. Ne dăm seama că avem libertatea şi capacitatea de a alege. Nu mai este nevoie să fim victime iar reuşita în sens psihologic, emoţional şi spiritual, devine posibilă. De aceea, manifestăm mult mai puţină rigiditate, iar datorită flexibilităţii, a capacităţii de a ne preocupa de ceilalţi şi a iubirii sincere faţă de oameni, la acest nivel suntem părinţi, şefi, angajaţi sau cetăţeni mai buni.

Avem capacitatea de a ne pune în locul altora şi suntem preocupaţi de sentimentele celorlalţi, ca şi de bunăstarea lor generală. Deşi încă tind să mai apară sentimente negative, acestea nu sunt predominante şi nici nu ne influenţează modul de viaţă; cu alte cuvinte, facem un lucru chiar dacă acesta ne sperie întrucâtva. Oamenii situaţi la acest nivel sunt stâlpi ai societăţii. Sunt cei la care apelăm

atunci când trebuie să acţionăm spre binele comun. Sunt persoane de încredere şi se poate conta pe ele datorită consimţământului lor de a accepta responsabilităţi. Cei aflaţi la acest nivel au conştiinţă socială şi sunt dedicaţi umanitarismului. Ca element principal în deciziile morale, vinovăţia trece acum în planul secund, fiind înlocuită de preocuparea faţă de bunăstarea celorlalţi.

La acest nivel se regăsesc maxime de genul: „Succesul aduce succes." Datorită funcţionării adecvate apare un feedback pozitiv care întăreşte încrederea şi permite o introspecţie superioară, ca şi o mai bună explorare a lumii. Deşi realizarea obiectivelor noastre încă necesită efort, acesta este mult redus faţă de cel de la nivelurile inferioare. Ne bucurăm de o satisfacţie şi o mulţumire superioare pentru că obţinem recompense mai importante cu efort mai puţin decât cel care ar fi fost necesar pentru învingerea temerii. Avem acum o capacitate superioară nu numai de a solicita ajutor, ci şi de a-l utiliza cum se cuvine şi de a beneficia de el.

Banii sunt folosiţi mai constructiv şi ne preocupă modul în care cheltuielile pe care le facem vor afecta viaţa celorlalţi. Banii nu mai sunt cheltuiţi în exclusivitate pentru propria plăcere, pentru a face impresie sau pentru întărirea siguranţei de sine, ei fiind văzuţi mai degrabă ca un instrument util pentru dezvoltarea personală.

Acesta este nivelul la care devine posibilă adevărata conştientizare spirituală. Datorită depăşirii egoismului şi a eliberării de identificarea cu sinele meschin, se

experimentează energii mai înalte şi apare posibilitatea unei conştientizări superioare. La nivelurile inferioare, Dumnezeu este perceput prin prisma emoţiilor care definesc nivelul respectiv. Astfel, în apatie, relaţia cu Dumnezeu este considerată lipsită de orice speranţă, dacă poate fi totuşi percepută în vreun fel. La nivelul suferinţei, individul se simte irevocabil separat de orice ajutor divin. Când este copleşit de vinovăţie, individul simte că nu este demn de niciun fel de relaţie cu Dumnezeu şi se aşteaptă mai degrabă să fie pedepsit, decât iubit de El. La nivelul fricii, frica poate fi atât de mare încât relaţia cu Dumnezeu nu poate fi nici măcar abordată, motiv pentru care subiectul este eliminat din conştiinţă iar Dumnezeu este văzut ca înfricoşător, pedepsitor, răzbunător, gelos şi mânios. La nivelul mâniei, Dumnezeu este văzut ca Cel care îi privează pe oameni de anumite lucruri, samavolnic, capricios şi dezamăgitor. La nivelul mândriei se manifestă o atitudine egotică faţă de propria atitudine religioasă sau spirituală, caracterizată prin rigiditate, inflexibilitate, intoleranţă, înclinaţie spre exclusivism, bigotism, dorinţa de a fi inclus în anumite cercuri, purtarea de dezbateri aprinse pe teme religioase, atitudine beligerantă.

La nivelul curajului suntem dispuşi să ne asumăm responsabilitatea faţă de poziţia noastră religioasă sau spirituală. Conştiinţa sporită are adesea ca efect relevarea interioară a căutătorului spiritual iar aspiraţia căutării adevărului în sens religios sau spiritual începe să se manifeste cu adevărat. Aceasta poate avea ca efect o

reafirmare a atitudinii noastre anterioare – de data aceasta, sub o perspectivă cu totul diferită şi anume aceea a alegerii. La acest nivel pot apărea schimbări lente şi treptate sau, dimpotrivă, bruşte. La acest nivel, conştienţa se trezeşte şi ne dăm seama că acum convingerile şi vederile noastre sunt rezultatul alegerilor pe care le facem, şi nu doar al programării automate de la nivelurile inferioare. Apare o căutare a sensului iar aceasta s-ar putea exprima la nivelul eticii şi atitudinii umanitare mai mult decât în domeniul religiei formale. Încercăm să descoperim care este funcţia noastră socială şi ce rol jucăm în lume, ne întrebăm ce valoare are viaţa noastră pentru noi şi pentru ceilalţi.

Carl Jung afirma că o personalitate sănătoasă găseşte echilibrul perfect între activitatea de la locul de muncă, distracţie, iubire şi aspectul personalităţii cunoscut ca spiritualitate, pe care l-am putea defini şi drept căutare a sensului şi a valorii. Aceste investigaţii pot da naştere la stări de disconfort interior dar şi la clipe de acceptare şi linişte sufletească. Apar momente de înţelegere intuitivă care sunt semnale pentru continuarea căutării, pentru a ne lămuri dacă există şi altceva dincolo de lumea fizică şi materială, cu fenomenele sale în continuă schimbare.

Acesta este nivelul conştiinţei cel mai potrivit pentru a analiza şi a ne elibera de încă şi mai multe sentimente negative. La acest nivel dispunem de energia, capacitatea, încrederea în sine, precum şi interesul de a achiziţiona know-how şi dorinţa de a parcurge paşii necesari învăţării.

La nivelul acesta se manifestă dorința de autodezvoltare și ne dăm seama că este posibil să atingem stări de spirit mai favorabile. La nivelul curajului știm că nu este necesar să suportăm durerea și suferința provocate de emoțiile negative și nici interferența lor cu satisfacțiile pe care ni le oferă viața.

La nivelul curajului nu mai suntem dispuși să plătim prețul negativității. Ne preocupă efectele sentimentelor noastre negative asupra bunăstării celor apropiați. Cele mai multe persoane care și-au însușit tehnica renunțării vor continua s-o utilizeze până ce vor atinge acest nivel al conștienței. Odată ajunse aici, problemele lor majore de viață se vor afla deja sub control. Acești oameni se bucură de satisfacții profesionale și de succes. Necesitățile lor materiale sunt acoperite. Problemele importante din relațiile lor personale și-au găsit rezolvarea. Nu mai resimt durere și suferință în mod conștient și resimt satisfacție ca urmare a evoluției spiritule și a dezvoltării în anumite sfere ale vieții lor.

Când ne simțim bine suntem tentați să renunțăm la această tehnică, revenind la ea numai în situații de urgență sau când sentimentele negative redevin dureroase și ne solicită atenția. Mai sunt, însă, multe lucruri de realizat. Pentru că există mai tot timpul în noi un sentiment căruia să i se poată aplica tehnica renunțării, persistarea în acest proces va continua să ne aducă beneficii din ce în ce mai mari.

Renunțarea constantă ne va aduce schimbări continue și subtile mai ales la nivelurile conștientizării capacității

noastre de a iubi. Ceva mai înainte am asemănat radiația iubirii, care izvorăște din sinele nostru superior, cu energia luminii soarelui. Am remarcat că, pe măsură ce norii întunecați ai negativității sunt alungați, crește treptat și energia noastră, ca și capacitatea de a o primi și de a o răspândi în exterior.

La nivelul curajului, capacitatea noastră de a iubi este mult superioară și are puterea de a încuraja și de a susține alte persoane, îndreptându-se direct spre ceea ce este pozitiv și constructiv în acestea. Contribuind la dezvoltarea spirituală a altor persoane, vom trăi bucuria de a le urmări evoluția și de a le vedea din ce în ce mai fericite. Această capacitate a noastră poate deveni și mai puternică. Poate deveni mai puternică decât oricând, ne poate aduce satisfacții prin ea însăși și poate fi din ce în ce mai benefică pentru ceilalți.

Putem folosi curajul pentru alimentarea dorinței de a ne dezvolta la un nivel superior stadiului actual, pentru că la acest nivel deja începem să presimțim că există ceva în noi despre care înainte nu aveam nicio idee. Aceasta se poate deduce din episoadele bruște de calm desăvârșit și liniște sufletească în care simțim o mai mare claritate, înțelegere și avem o senzitivitate crescută la frumusețe.

Descoperim că *prin intermediul* muzicii - și nu datorită acesteia - trăim experiența că mintea noastră se liniștește dintr-odată și că în acest interval de liniște ni se îngăduie să experimentăm o dimensiune superioară. Pot fi chiar și momente trecătoare în care ne vom simți complet identificați

şi într-o desăvârşită uniune cu ceilalţi, ca şi când între ei şi noi nu ar exista nicio separaţie.

Sunt momentele în care vom pătrunde în intimitatea experimentării adevăratului nostru Sine interior. Amintirea acestor clipe va dăinui veşnic în noi. Când vor începe să se întâmple, nu vom şti ce semnificaţie au. Le vom considera „accidentale". „Datorate şansei." Vom atribui aceste sentimente unor evenimente exterioare: frumuseţea unui apus de soare, a unui pasaj simfonic sau a unui gest plin de iubire. Când vom examina însă lucrurile mai îndeaproape, ne vom da seama că acestea au fost numai contextul care a permis ca altceva să se manifeste. Nu au constituit cauza. Au favorizat o anumită liniştire a minţii şi, drept urmare, a fost posibil să experimentăm şi altceva în afară de dialogul neîncetat al minţii noastre, cu nesfârşita şi neobosita ei redare a senzaţiilor, sentimentelor, gândurilor, emoţiilor şi amintirilor.

În clipele în care timpul pare să stea nemişcat putem întrezări ceea ce ne este cu putinţă. Aceste momente sunt atât de speciale încât vor fi preţuite o viaţă întreagă. La apariţia lor, se întâmplă ceva foarte impresionant. Să fie oare aceea că, dincolo de agitaţia lumii şi a propriei noastre minţi este numai tăcere? Un tărâm al păcii care nu încetează să ne aştepte?

CAPITOLUL 11

ACCEPTAREA

Acceptând, ne putem bucura de experienţa armoniei. Ne simţim ca şi cum evenimentele curg, ne simţim în siguranţă. Putem să-i ajutăm pe alţii fără a trăi acel sentiment de sacrificiu de sine. Odată cu acceptarea apare acest sentiment: "Sunt în regulă. Tu eşti în regulă. Este în regulă." Este un sentiment al apartenenţei, al conectării şi plinătăţii, al iubirii şi înţelegerii şi al faptului de a fi înţeles. Este un sentiment al purtării de grijă, al căldurii şi al valorii de sine. Graţie siguranţei pe care o conferă o asemenea stare, acum ne permitem să fim blânzi, suavi şi naturali. Se manifestă bucuria şi noi ne simţim acordaţi şi relaxaţi. Apare sentimentul că totul este în regulă dacă suntem doar noi înşine, aşa cum suntem.

Totul este perfect aşa cum este

În starea de acceptare apare sentimentul că nimic nu trebuie să se schimbe, nimic nu trebuie schimbat. Totul este perfect şi frumos exact aşa cum este. Ne putem bucura de lume. Apare şi compasiunea pentru alţii şi pentru tot ceea ce

are viață. În această stare suntem în mod automat de ajutor pentru alții, fără de a se mai ivi sentimentul sacrificiului de sine. Datorită siguranței interioare și a sentimentului de abundență, apar și generozitatea și ușurința de a dărui fără de așteptări, fără de a aștepta ceva în schimb, fără remarci de genul: "Uite ce fac eu pentru tine!" Când suntem în starea de acceptare, ne iubim prietenii în loc să fim critici la adresa lor și suntem dispuși să-i iubim indiferent de limitările lor, pe care suntem de asemenea dispuși să le trecem cu vederea. Din acest spațiu al acceptării vedem oamenii ca făcând tot ceea ce pot mai bine cu ceea ce au la momentul acela. Vedem că întreaga viață evoluează către perfecțiunea sa, iar noi suntem sincronizați cu legile universului și ale conștiinței.

În această stare începem să înțelegem cu adevărat iubirea. La nivelul acceptării, iubirea este experientizată ca o stare stabilă, o permanentă condiție a oricărei relații. Sursa iubirii este înțeleasă a fi în interiorul nostru, emanând din însăși natura noastră, căutând să-i cuprindă și pe alții. Prin contrast, la nivelul dorinței, vorbim de "a fi îndrăgostit" și credem că sursa fericirii și a iubirii noastre se află în afara noastră. Când ne aflăm în energia nivelului inferior al dorinței, căutăm, ne dorim să fim iubiți. Pare să fie ceva ce trebuie obținut. Totuși, la nivelul acceptării iubirea noastră radiază dinăuntru în mod natural, din esența ființei noastre, deoarece am renunțat la multe dintre piedicile aflate în calea realizării, a conștientizării ei.

Astfel descoperim că această iubire este natura

noastră intrinsecă ce se manifestă spontan și automat atunci când sunt îndepărtate blocajele. Asta vor să spună toți marii învățători atunci când se referă la adevărata esență interioară, la adevăratul nostru Sine. Țelul Sinelui nostru este să depășească ego-ul care se compune din toate emoțiile, sentimentele, programele și gândurile noastre negative, astfel încât să devenim capabili a experientiza natura noastră fundamentală interioară.

Există multe căi ce ne poartă către nivelul acceptării, către starea de a fi în acceptare care este și poarta ce ne conduce spre cele mai înalte stări descrise a fi nivelurile superioare de conștiință ale iubirii și păcii. Pentru mulți oameni care au trecut prin renunțare de-a lungul a mai multor perioade de timp, acesta este ultimul obiectiv care, în mod progresiv, le depășește pe toate celelalte. A te cufunda în starea iubirii necondiționate și a imperturbabilei păci devine țelul interior mai important decât orice altă realizare

Acceptarea de sine și acceptarea altora

La nivelul acceptării, datorită schimbării majore a modului în care îi percepem pe alții, devenim conștienți de inocența interioară aflată în spatele strădaniilor noastre stârnite de frica ce a ascuns această inocență atât în noi înșine, cât și în vecinii, prietenii și membrii familiei noastre. Marii învățători au spus că negativitatea pe care o vedem într-o persoană sau

în societate se datorează acestei orbiri, acestei ignoranțe și neconștiențe. Inocența interioară, odată ce este percepută în alții, este, de asemenea, percepută și în noi înșine. Tot ce-am făcut, a fost făcut datorită faptului că pur și simplu nu am știut mai mult la vremea respectivă. Dacă am fi știut să facem mai bine, am fi făcut. "La vremea aceea părea o idee bună", spunem și înțelegem că aceeași orbire funcționează și în alții, și astfel putem trece peste defectele lor de caracter, văzând copilul inocent din ei.

Odată ce ne putem vedea propria inocență, apare și identificarea cu alții dar și pierderea senzației de singurătate și de stres. Devenim capabili să descoperim inocența chiar și în spatele celui mai oribil și enervant comportament. Privim în interiorul unei persoane și vedem animalul speriat care chiar nu știe să se comporte mai bine. Suntem conștienți că dacă l-am incolți, ne-ar ataca și ne-ar mușca cu siguranță. Pur și simplu nu înțelege că intențiile noastre sunt pașnice, așa că ar țâșni cu sălbăticiune.

În starea de acceptare este posibil să ne uităm trecutul, la fel și pe al altora și să ne vindecăm de resentimente. Este de asemenea posibil să descoperim darurile ascunse în evenimente din trecut față de care ne-am revoltat, să înțelegem inclusiv semnificația lor karmică. De la acest nivel este posibil să ne creăm un context diferit din care să privim trecutul și să-l vindecăm. La capătul nivelului acceptării devenim siguri de viitor și astfel putem merge mai departe în nivelurile iubirii și ale păcii. Rațiunea

și logica devin instrumentele pentru împlinirea acelui potențial.

O altă caracteristică a nivelului acceptării este că nu mai suntem preocupați de judecățile moralizatoare, de "bine" sau de "rău". Devine evident ceea ce merge și ceea ce nu merge. Este simplu de observat ceea ce este distructiv și ceea ce este constructiv, fără de-a judeca și a mai denumi ceva "diabolic". Se elimină vinovăția ce însoțește toate judecățile împotriva altora și împotriva noastră. Apoi înțelegem sensul afirmației: "Nu judeca, dacă nu vrei să fii judecat!"

În acest nivel al acceptării am renunțat la "vânzătorul" de vinovăție care ne găsea vinovați chiar și de cele mai primare nevoi. Acum ne putem bucura de fizicalitatea noastră fără aversiuni moraliste sau autosatisfacții compulsive. Acceptăm că alții au propria lor înțelegere asupra vieții și propria lor etică, așa cum consideră ei, stabilesc ceea ce are sens și valoare pentru ei, chiar dacă credințele și comportamentele lor sunt foarte diferite de ale noastre. Când putem vedea inocența în oricine, atunci putem împlini porunca: "Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți." Și astfel, renunțarea ne-a permis să atingem acest măreț ideal fără ca măcar să existe vreo conștientă încercare de a face asta.

Nivelul acceptării este caracterizat prin atitudinea altruistă și de slujire. Acestea rezultă din renunțarea la sentimentele negative care creează sinele meschin și care

manifestă o angajare clară față de sănătate și pentru îmbunătățirea noastră la toate nivelurile. Problemele de sănătate sunt deseori considerate probleme ale planurilor psihic, emoțional sau mental și sunt căutate resurse pentru a sprijini rezolvarea acestora la toate nivelurile. Puterea autovindecării este acum la dispoziția noastră.

La nivelul acceptării suntem liberi să fim în prezent. Odată ce ne-am acceptat adevărata natură și am acceptat căile universului așa cum sunt ele reflectate în lumea noastră, nu mai există regret pentru trecut, nici frică de viitor. Frica pentru viitor nu mai există atunci când a fost vindecat trecutul. Aceasta se datorează faptului că în starea obișnuită de conștiință, cea orientată spre ego, acesta tinde să proiecteze trecutul asupra viitorului, iar trecutul, care este privit negativ, devine înspăimântător atunci când este proiectat asupra unui viitor imaginar. Renunțarea la energiile joase ale vinovăției, fricii, mâniei și mândriei ridică greutatea trecutului și curăță norii viitorului. Privim ziua de azi cu optimism și suntem recunoscători că suntem vii. Privim ziua de ieri care a trecut și ziua de mâine care nu a sosit încă, fiind conștienți că avem doar ziua de azi.

În concluzie, nivelul de conștiință al acceptării este unul pe care și-l dorește fiecare deoarece acesta ne permite să ne găsim eliberarea din majoritatea problemelor vieții și ne oferă posibilitatea să trăim împlinirea și fericirea.

CAPITOLUL 12

IUBIREA

La nivelul iubirii suntem generoși, inimoși, plini de afecțiune, statornici și iertători. Iubirea este protectoare, cooperantă, înălțătoare, holistă și grațioasă. Este caracterizată prin căldură, recunoștință, apreciere, smerenie, împlinire, viziune, puritatea motivației și dulceață.

Iubirea este un mod de a fi. Este energia care radiază atunci când sunt îndepărtate blocajele. Este mai mult decât un gând sau o emoție – este o stare de a fi. Iubirea este ceea ce am devenit pe calea renunțării. Este un mod de a fi în lume care spune: "Cum îți pot fi de ajutor? Cum te pot alina? Cum îți pot împrumuta bani atunci când ești falit? Cum te pot ajuta să-ți găsești un serviciu? Cum te pot consola când ai pierdut pe cineva din familia ta?" Iubirea este o modalitate prin care luminăm lumea.

Iubirea în viața de zi cu zi

Toată lumea are șansa de a contribui la frumusețea și armonia lumii arătând bunătate tuturor ființelor și, astfel, ajutând spiritul uman. Ceea ce dăruim vieții necondiționat se

întoarce înapoi la noi pentru că și noi suntem parte din viață. La fel ca cercurile concentrice în apă, fiecare dar se întoarce la cel care l-a dăruit. Ceea ce susținem în alții, susținem, de fapt, în noi înșine.

Odată ce am devenit dornici să dăruim iubire, urmează să descoperim rapid că suntem înconjurați de iubire și că singurul lucru pe care nu l-am știut a fost cum s-o accesăm. Iubirea este cu-adevărat prezentă oriunde; prezența ei are nevoie doar de a fi înțeleasă.

Iubirea se exprimă pe sine în multe feluri. Băiețelul a memorat un cântecel pe care i l-a cântat tatăl său și peste opt ani încă este capabil să-l reproducă. Marinarul navighează vaporul printr-un taifun îngrozitor timp de trei zile, nonstop, fără mâncare, fără apă și cu toți colegii săi bolnavi. Doctorul iubește și se roagă pentru fiecare pacient al său fără să știe nimic despre el. Mama curăță pantalonii murdari de diaree ai copilului spunând: "Dragul mamei, nu e vina ta. Nu ai putut controla." Soția se trezește devreme în fiecare dimineață să pregătească cafeaua așa cum îi place soțului ei. Cățelușul așteaptă la ușă să se întoarcă stăpânul său și dă din coadă când acesta intră pe ușă. Pisica toarce. Păsările cântă.

De obicei, oamenii se gândesc la iubire ca la iubirea romantică, "Iubitule","Iubito". Dar iubirea romantică este doar o minoră parte a vieții omului. Sunt multe alte feluri de iubire nepersonală, neromantică și acestea umplu experiența noastră de zi cu zi: iubirea față de animalele de companie, iubirea familiei și a prietenilor, iubirea de libertate, iubirea

față de un sens, un scop, iubirea de țară, iubirea de calități, iubirea de creație, iubirea ca virtute, iubirea ca entuziasm, iubirea ca iertare, iubirea ca acceptare, iubirea ca motivator, iubirea ca apreciere, iubirea ca bunătate, iubirea ca esență a relațiilor, iubirea ca grup energetic (cum ar fi Alcoolicii Anonimi), iubirea ca admirație, iubirea ca respect, iubirea ca valoare, iubirea ca legături frățești unificatoare (colegi de clasă, prieteni apropiați, colegi de echipă, camarazi), iubirea ca prietenie, iubirea ca loialitate, iubirea ca afecțiune, iubirea ca prețuire, iubirea ca iubire maternă, iubirea ca devoțiune.

"Iubirea este un lucru cu multe splendori"[1] cum spune un cântec cunoscut. Această afirmație este adevărată. Când am renunțat la toate tipurile de rezistență, de opunere față de iubire și am renunțat la toate sentimentele negative care blocau iubirea, atunci lumea radiază în splendoarea iubirii. La nivelul iubirii, această radianță nu mai poate fi ascunsă nouă.

Iubirea vindecă

Iubirea facilitează vindecarea, transformă viața. Observăm asta în povestea adevărată a unui vânător de rațe care s-a schimbat brusc în clipa când a fost martorul unui act de iubire. Se afla la vânătoare, ceea ce făcea deseori pentru a

[1] Muzica Sammy Fain, textul de Paul Francis Webster, cântecul a apărut prima oară în filmul cu același titlu, "Love is a many splendors thing" în 1955 și a primit Premiul Academiei pentru cel mai bun cântec original.

se recrea, când a observat o rață zburând, a tras, a văzut-o cum se prăbușește la pământ grav rănită. Spre surprinderea lui a văzut cum partenera femelă a acelui rățoi s-a coborât imediat, așezându-se peste trupul păsării rănite, desfăcându-și aripile pentru a o proteja. Văzând iubirea ei, inima vânătorului a suferit o schimbare. El n-a mai vânat niciodată.

Odată ce deveniți iubitori, se întâmplă că nu mai puteți întreprinde anumite lucruri, iar pe altele, care altfel ar fi imposibil de realizat, le puteți face în câmpul de energie a iubirii. În plus, oamenii fac lucruri pentru voi pe care nu le-ar face pentru alții. Iubirea face posibil miraculosul fără de a-l denumi "miraculos". Iubirea are un efect de transfigurare.

Uneori, cel mai bine este să nu spuneți oamenilor că îi iubiți deoarece s-ar speria și ar crede că aveți interese cu ei sau că vreți ceva de la ei. Sincer, unii oameni sunt speriați și sceptici față de iubirea însăși, așa că pe aceștia îi iubim fără a le declara. Iubirea este un mod de a fi care transformă totul în jurul vostru prin radiația acelei energii. Se întâmplă de la sine. Nu trebuie să "facem" nimic și nu este nevoie să denumim asta în vreun fel. Iubirea este energia care transfigurează orice situație în tăcere.

Aceasta înseamnă că oamenii care ne doresc răul, în prezența noastră vor deveni dintr-odată doritori să-i ierte pe alții. Putem observa cum persoana se transformă chiar în fața noastră. Renunțând la mânie, ar putea spune: "Ei, nu am niciun motiv să fiu atât de furios pe el... este prea tânăr să știe mai bine." Vor găsi o scuză în apărarea acelei persoane

în loc s-o atace. Iubirea ne dă putere nouă și celor din jurul nostru pentru a putea face lucruri de care altfel nu am fi capabili.

Iertarea este un aspect al iubirii care ne permite să vedem evenimentele vieții din perspectiva Grației. Ne iertăm pe noi înșine pentru greșelile pe care le-am făcut atunci când eram mai puțin evoluați. Este de mare ajutor să ne privim ego-ul sau meschina parte din noi ca și cum ar fi un mic ursuleț de pluș. Ursulețul nu e "rău", nu-l urâm și nu-l certăm, ci îl iubim și îl acceptăm pentru ceea ce este: un animăluț drăguț care nu poate mai mult. Transcendem aspectele noastre mărunte acceptându-le și iubindu-le. Ne înțelegem ego-ul ca fiind "limitat", nu "rău".

În câmpul energiei iubirii suntem înconjurați cu iubire și aceasta ne trezește recunoștința. **Suntem** recunoscători pentru viața noastră și pentru toate miracolele vieții. Suntem recunoscători cățelușilor și pisoiașilor pentru că ei reprezintă iubirea, suntem recunoscători pentru fiecare act de bunătate din partea altora, pentru afecțiunea lor față de noi, pentru grija pe care ne-o poartă, pentru că se gândesc la noi.

Până la urmă devenim iubire. Tot ceea ce facem sau spunem, orice mișcare facem este energizată de iubirea pe care o deținem în lăuntrul nostru. Fie că vorbim unui public numeros, fie că mângâiem un câine, energia iubirii se simte peste tot și curge în toate direcțiile. Dorim să împărtășim ceea ce ținem în inima noastră, o cunoaștere experiențială

pe care o păstrăm în inimă pentru oricine şi orice din jurul nostru, astfel încât să o poată simţi şi ei. Ne rugăm pentru acea experienţă interioară a iubirii infinite pentru toţi cei din jurul nostru, inclusiv pentru animale. Viaţa noastră este o binecuvântare pentru toţi cei din jurul nostru. Aducem la cunoştinţa tuturor şi facem în aşa fel încât şi animalele noastre să simtă că sunt un dar pentru noi.

Iubirea emană din inimă. Când ne aflăm în prezenţa unor oameni care se iubesc, noi recunoaştem acea energie. Iubirea celor pe care îi iubim, iubirea animalelor de companie pentru noi şi iubirea prietenilor noştri este, pentru noi, iubirea cu care ne iubeşte divinitatea. Când ne ducem seara la culcare, mulţumim că am fost înconjuraţi de iubire întreaga zi. Fiecare moment este posibil doar datorită iubirii. Scrierea acestei cărţi este posibilă doar graţie iubirii.

În starea de iubire ne trezim în fiecare dimineaţă şi mulţumim pentru fiecare altă zi a vieţii noastre şi căutăm să facem viaţa mai bună pentru toţi cei din jurul nostru. Datorită prezenţei iubirii, lucrurile merg mai bine. Ouăle se prăjesc mai bine, răţuştele sunt salvate, pisicuţa este hrănită, căţeluşul este adoptat şi adus acasă. Împărtăşim iubirea noastră cu tot ceea ce ne înconjoară, cu toate formele de viaţă: pisici, câini, alţi oameni, toate lucrurile vii. Da, chiar şi cu răufăcătorii. Dacă este treaba noastră să avem grijă de răufăcătorii ce au fost prinşi, căutăm să le facem viaţa mai uşor de tolerat. Spunem: "Îmi pare rău că trebuie să ţin pistolul la tâmpla ta, dar asta este meseria mea." Ne

străduim să fim atât de plini de graţie pe cât este posibil, fără nicio excepţie.

Cu cât iubim mai mult, cu atât devenim capabili să iubim şi mai mult. Iubirea este fără de limite. Iubirea naşte iubire. De aceea psihiatrii recomandă să avem un animal de companie. Un câine, de exemplu, aduce iubire şi sporeşte iubirea în inima stăpânului său. Iubirea prelungeşte viaţa. De fapt, cercetările arată că cei care au un câine îşi măresc propria viaţă cu zece ani! Gândiţi-vă la exerciţiile ciudate, la diete şi alte regimuri pe care oamenii sunt dispuşi să le urmeze pentru a-şi adăuga încă puţin timp vieţii lor, când, în loc, ar putea să-şi ia un câine şi asta le-ar adăuga zece ani de viaţă! Iubirea are un efect anabolizant foarte puternic. Iubirea sporeşte endorfinele, hormoni ce aduc fericire vieţii. Trăieşti cu zece ani mai mult dacă ai un câine pentru că acesta catalizează energia iubirii, iar acea energie a iubirii vindecă şi prelungeşte viaţa.

Energia iubirii are capacitatea de a vindeca corpul nostru atunci când sunt împlinite condiţiile. La nivel fizic, datorită unei stări mentale pozitive persistente, bolile fizice se rezolvă de la sine deseori. Unele boli se vindecă automat fără vreo atenţie specială iar cele care persistă răspund, de obicei, la tehnicile de lucru cu conştienţa. Bolile care persistă şi care nu răspund la tratament sunt boli karmice, simbolice sau cu semnificaţie spirituală importantă. La nivel global, se manifestă o scădere a atenţiei faţă de corp care acum funcţionează şi îşi vede de treaba lui de la sine. Nu ne mai

identificăm ca fiind un corp. Apare o lipsă de interes față de problemele de sănătate de la nivelul pur fizic și uneori chiar conștiența față de existența corpului dispare dacă nu ne concentrăm asupra ei pentru cine știe ce motiv special.

Înțelegerea intuitivă înlocuiește treptat "gândirea", care începe să dispară. De-a lungul timpului " gânditul" și procesele sale mentale sunt înlocuite de "știutul" intuitiv și spontan. Este depășită chiar și logica. Aceasta se petrece deoarece, la cel mai înalt nivel al vibrației, totul din univers este conectat cu totul. Din acest câmp interconectat, înțelegerea noastră se manifestă ca "revelație". Cunoașterea este holistică mai degrabă decât limitată.

Datorită acelei liniști interioare avem capacitatea de a percepe gândurile și sentimentele altora la un nivel nonverbal. Comunicarea nonverbală cu alții devine posibilă și chiar un lucru obișnuit. Emoțiile negative nu mai sunt experimentate deoarece sinele cel mic, sinele meschin a fost transcens, a fost absorbit în marele Sine. Fenomenele de natură emoțională sunt, astfel, transformate. Pierderea, de exemplu, este experientizată ca un regret sau o dezamăgire temporară mai degrabă decât ca suferință sau jelire.

Iubirea necondiționată

Renunțarea continuă ne oferă experiența stării iubirii necondiționate (ce calibrează la 540), care este rară și apare în numai 0,04% din populația lumii. Această energie este

miraculoasă, include totul, este nonselectivă, transformatoare, nelimitată, fără de efort, radiantă, devoțională, sfântă, difuză, iertătoare și altruistă. Îi sunt specifice bucuria interioară, credința, extazul, răbdarea, compasiunea, persistența, esența, frumusețea, sincronicitatea, perfecțiunea, renunțarea, încredințarea, încântarea, viziunea și deschiderea. Nu mai vedem sinele personal ca pe un agent cauzator. Totul se petrece fără de efort datorită sincronicității.

Bucuria emană din experiența subiectivă interioară a propriei noastre existențe. Puterea bucuriei este subiectivă, nu izvorăște din nicio sursă exterioară nouă. Astfel, energia performanței motorii este inepuizabilă. Putem dansa în extaz toată noaptea într-o biserică la lumina lumânărilor ca și cum am dansa cu însăși Sursa Vieții. În acea stare, perfecțiunea interioară și uluitoarea frumusețe a tot ceea ce există strălucesc ca o radianță luminoasă, iar infuzia energiei spirituale facilitează transfigurarea de la percepție la viziune, de la liniar la nonliniar, de la limitat la nelimitat. Funcționarea în lume este încă posibilă la cea mai înaltă vibrație, aceea a iubirii (în nivelurile 500), dar s-ar putea să părăsim arena obișnuită a comerțului și să ne abandonăm ocupațiile și funcțiile sociale.

În asemenea stări, "miracolul" este ceva obișnuit. Ceea ce este denumit "supranatural" pare să se întâmple tot timpul, fără a fi explicat de un motiv, de logică sau de cauză și efect. Este clar că nicio "persoană" nu produce miracole.

Acestea apar spontan atunci când sunt împlinite condițiile necesare. Dezvoltarea unui ego spiritual este evitată prin înțelegerea faptului că fenomenele sunt un dar primit de la ceea ce este dincolo de sinele nostru personal; noi suntem doar canalele Iubirii, nu originea ei. Se știe că progresul spiritual este rezultatul Grației, nu rezultatul eforturilor noastre personale. Recunoștința ca stare înlocuiește mândria de a fi reușit. Procesul renunțării continuă și mai profund pe măsură ce renunțăm la toate îndoielile, toate sistemele de convingeri, toate percepțiile, toate punctele de vedere - pozițiionalitățile noastre, la toate părerile și la toate atașamentele noastre. Devenim doritori să renunțăm la toate atașamentele, chiar și la atașamentul față de starea excepțională a Extazului ce nu poate fi descris.

Din smerenie renunțăm la toate opiniile despre alții. Într-un fel, nimeni nu poate fi altceva decât este. Iubirea știe acest adevăr și nu ia partea nimănui. Iubirea sporește ceea ce este pozitiv, și nu ceea ce este negativ în alții. Se concentrează pe tot ceea ce este bun în viață, în toate expresiile sale. Iubirea necondiționată este iubirea care nu așteaptă nimic de la alții. Atunci când am devenit iubitori, nu mai avem nicio limitare și nici nu le cerem altora să fie într-un anumit fel astfel încât să-i iubim. Îi iubim indiferent de cum sunt ei. Chiar și dacă sunt insuportabili! Ne pare rău pentru răufăcătorii care au ales o viață în afara legii ca fiind cea mai bună variantă pentru ei.

Când iubirea este necondiționată, nu există niciun atașament, nicio așteptare, niciun interes ascuns și nici nu se păstrează vreo evidență a cine dă și cui dă. Iubirea noastră este necondiționată indiferent ce am fi noi ori ceilalți. Este dăruită dincolo de orice cerințe. Este liberă de orice legături. Nu așteptăm nimic în schimb, când dăruim. Am renunțat la toate așteptările conștiente și inconștiente pe care le-am putea avea față de acea persoană.

Iubirea iluminează esența și, prin urmare, însăși calitatea de a putea fi iubiți a celorlalți. Aceasta pentru că iubirea deschide inima. Percepția percepe, dar *inima știe.* Mintea gândește și se împotrivește, dar inima știe și continuă. Deci, chiar și atunci când oamenii greșesc, noi tot îi iubim. **Gândurile ne spun ceva, dar inima ne spune altceva. Mintea** poate fi critică și poate să nu fie de acord, dar inima iubește indiferent de situație. Inima nu pune niciun fel de condiții lucrurilor din afară, numai mintea face aceasta. Iubirea nu cere nimic.

Disponibilitatea și dorința de a ierta este o cheie către transformarea Iubirii în iubire necondiționată. Odată cu iertarea, oamenii și situațiile sunt privite într-un alt context ca fiind pur și simplu "limitați", nu "răi" sau "de neiubit". Din smerenie, suntem dispuși să ne abandonăm propria percepție asupra unui eveniment trecut. Ne rugăm pentru miracolul de a vedea adevărul despre o persoană sau o situație și renunțăm la toate părerile pe acea temă. Analizăm ce câștig am avea prin păstrarea percepției noastre față de ce s-a

petrecut și renunțăm la fiecare asemenea mic câștig: plăcerea autocompătimirii, plăcerea de a avea dreptate, de a fi victimă, renunțăm și la resentimentele noastre.

Până la urmă vom renunța la însăși ideea iertării. A ierta pe cineva presupune că noi credem încă despre acea persoană că a greșit și, prin urmare, că are nevoie să fie iertată. Renunțarea autentică înseamnă o renunțare completă de a vedea lucrurile în felul acesta. Când renunțăm la percepțiile noastre complet, renunțând la întregul sistem de judecată, atunci întreaga situație se schimbă și putem iubi orice persoană. De vreme ce orice asemenea judecată este de fapt o autojudecată, renunțând ne eliberăm pe noi înșine, de fapt.

La nivelul iubirii necondiționate iubim pe oricine și orice, chiar și pe Adolf Hitler. Îl privim ca pe o persoană care a fost preluată de energii negative și suntem dispuși să-l iertăm pe Hitler care nu s-a putut opune lucrurilor care i s-au întâmplat. El a fost copleșit de diabolic. În loc să urâm diabolicul, ne pare rău și manifestăm compasiune față de persoanele care au fost copleșite de asemenea negativitate. Hitler a făcut ceea ce a crezut că onoarea îi dicta să facă. Aceasta a fost contextualizarea sa la vremea respectivă. A fost furat de anumite idealuri și credințe prezente în vremurile acelea. Astfel, chiar și în cazul lui Hitler, se poate observa devotamentul său și faptul că el credea că era de ajutor prin ceea ce făcea. În al doilea război mondial, piloții kamikaze făceau ceea ce credeau că trebuia făcut pentru

țara lor și chiar dacă ei încercau să ne bombardeze și să ne ucidă, nu este necesar să-i urâm. Le putem respecta dorința de a-și da viața pentru țara lor. Putem înțelege că oricine încalcă legile Iubirii este, de fapt, o victimă a unui sistem de credințe impus de societate ori de constrângerile vremii.

Unimea

Pe măsură ce avansăm în acest nivel, întreaga existență capătă un înțeles diferit și devenim conștienți de ființarea interioară și esență a totului, mai degrabă decât de forma sa. Datorită acestei schimbări de percepție, își face apariția revelatorie perfecțiunea tuturor lucrurilor. Această experiență se află în afara timpului, nu există trecut sau viitor, iar în vibrația sa cea mai înaltă, iubirea nu mai vede nicio separare între individual și restul universului. Experimentăm o unime totală cu toate lucrurile. În această stare, totala uniune cu toate lucrurile conferă Realității un sens mai larg decât cel oferit de percepțiile obișnuite ale sinelui în lume și poate fi descrisă doar ca profundă.

Pe măsură ce se petrece acest schimb interior, stilul nostru de viață poate sau nu să arate o schimbare unui observator extern. Totuși, obiceiurile și comportamentul, chiar dacă par să fie aceleași, nu mai sunt compulsive sau impuse. Se poate renunța la ele, pot fi schimbate fără să provoace disconfort. Pe de altă parte, pot să apară, într-adevăr, schimbări bruște în stilul de viață, inclusiv

schimbări mari în ceea ce privește vocația, datorită schimbării valorilor interioare și a expansiunii viziunii și interesului persoanei. Acum suntem conectați la o dimensiune mai mare, astfel că se poate întâmpla să ne scufundăm în ea prin contemplație, meditație, artă, muzică, mișcare, lectură, scriere, învățământ și participare în grupuri spirituale care au aceleași obiective.

Acum renunțarea este un proces automat și continuu. Încep să apară perioade de nemișcare interioară și de frumusețe cu o frecvență mai mare și de mai lungă durată. Acestea pot să se petreacă la un nivel foarte profund. În mod ciudat, ele pot fi urmate de episoade de mare tulburare și luptă. Aceste perioade intense de muncă interioară au loc deoarece nu mai putem tolera negativitatea. Acum, că avem o mai mare putere a conștiinței, suntem capabili să rezolvăm problemele la niveluri mai profunde ale conștiinței. Acestea ar putea fi probleme precum sursa identității noastre sau a conceptului de sine.

Se pot înregistra progrese de o mare pace și seninătate urmând după perioade prelungite de renunțare continuă, după cum se poate observa în exemplul următor. La un moment dat, fiind într-o stare de bucurie constantă, s-a petrecut un eveniment care a adus în conștient un conflict la un nivel profund al relaționării cu alții. Era foarte dificil să-l privesc și să-l trăiesc în exterior, dar pentru că starea dominantă era una cu un nivel foarte mare al energiei, a fost

posibil să permit conflictului interior să iasă la lumină și să-l las să-și urmeze cursul, astfel încât să fie rezolvat odată pentru totdeauna. Asta a durat timp de zece zile pline, fără oprire. Pentru acea perioadă, abordarea a fost continua renunțare la conflict, să renunț la el fără să încerc să-l schimb în niciun fel. Pentru o vreme, conflictul interior părea să fie fără de sfârșit. Totuși, experiența anterioară acumulată în desfășurarea procesului renunțării mi-a confirmat că orice sentiment se epuizează mai devreme sau mai târziu dacă ne păstrăm în această continuă renunțare.

Procesul s-a intensificat odată cu mutarea într-o mică cabană situată în mijlocul pădurii, deoarece acolo nu existau alte distrageri. Apoi, sursa conflictului s-a adâncit și au început să apară la suprafață sentimente din ce în ce mai dureroase și mai puternice. Era o mare tulburare și frământare interioară, pe alocuri chiar agonie și disperare. Determinat să nu renunț sau să permit vreo blocare a curgerii acestui proces, am atins fundul hăului și o neagră disperare de o intensitate copleșitoare. În ciuda acesteia, se manifesta cunoașterea că totul este în regulă pentru că identificarea principală nu era cu disperarea, ci cu renunțarea însăși.

Într-un sfârșit, am renunțat complet la toată rezistența opusă disperării. Aceasta a dispărut instantaneu. Disperarea, care fusese copleșitoare și aproape de nesuportat, s-a evaporat într-o clipă! În locul său a apărut o profundă și indescriptibilă pace. Era infinită în dimensiunea

ei, extrem de puternică și inatacabilă. O profundă nemișcare interioară, iar percepția timpului se oprise complet. În locul "timpului" exista doar scurgerea evenimentelor lumii. Experiența a continuat și următoarea zi, ba chiar a fost și mai puternică.

Apoi, din curiozitate, am reintrat în lume să văd cum ar fi să trăiesc din această stare de conștiință experiența vieții obișnuite. Chiar plimbându-mă pe Fifth Avenue în New York, predomina aceeași stare de profundă nemișcare, armonie și pace. Această pătrunzătoare pace și neclintire părea să se afle dedesubtul oricărui haos de la suprafață, oricărui zgomot sau învălmășeală a orașului. Era ca și cum puterea și rezistența din acea dimensiune a neclintirii era puterea care permitea tuturor lucrurilor să se petreacă și le ținea la un loc într-o neîntreruptă unitate. În esența acelei nemișcări se găsea puterea nelimitată, și a devenit clar că exact această putere contracara și echilibra haosul orașului. Precum în afară, la fel și înăuntru. În mod similar, a devenit clar că această putere coezivă este cea care contracarează negativitatea personalității. Dacă nu s-ar opune ei, această negativitate ar distruge persoana și corpul său odată cu ea.

Am spus în capitolele anterioare că emoțiile joase sunt asociate cu o acumulare de energie în centrii energetici ai corpului, centri denumiți chakre. Pe măsură ce conștiința noastră se înalță grație acestui proces al renunțării la negativitate, această energie tinde să se urce în centrii superiori astfel încât, la nivelul iubirii, energia urcă până la

nivelul chakrei inimii. Pe măsură ce iubirea devine necondiționată și mereu bucuroasă, dimensiunea personală a iubirii lasă loc iubirii universale. În general spunem că o persoană care a ajuns la nivelul inimii are o inimă mare sau că e toată numai o inimă. Această sintagmă reliefează schimbarea interesului și a atenției acelei persoane către ceea ce este iubire. Acest salt al atenției este însoțit de o schimbare generală a percepției, a perspectivei din care privește viața, care diferă mult de ceea ce caracterizează concentrarea atenției unei persoane care este implicată în emoții negative.

De exemplu, când o persoană se află într-o stare joasă a minții, să vadă undeva într-un colț un domn bătrân îmbrăcat neglijent ar fi o grozăvie, un "bum". Cu această caracterizare se adună și alte gânduri negative cum ar fi: "Ar putea fi periculos, să-l evit." Sau "Pentru ăsta plătim noi taxe, probabil este în ajutor social." "Poliția ar trebui să curețe străzile de asemenea abandonați." "Ar trebui să fie în pușcărie sau într-un spital de nebuni."

Dimpotrivă, o persoană care se află la un nivel de iubire, ar putea să-l considere o persoană interesantă a cărui față reflectă multă experiență de viață, caracter și înțelepciune. Ar putea să-i pară un suflet eliberat care și-a terminat treaba cu lumea și a evoluat la nivelul lui a fi, dincolo de a face sau a avea.

O asemenea întâlnire cu un asemenea om a avut loc pe Fifth Avenue pe când mă aflam într-o stare de totală liniște

și nemișcare, cum am descris mai sus. Mergând pe trotuar, bătrânul om a observat dintr-o privire profunda stare de liniște și, in replică, a devenit total deschis. Ochii lui s-au lărgit și au privit ceea ce niciodată nu fusese ascuns, iar sufletul a devenit total deschis pentru a fi citit. Era evident că era un om care ajunsese la realizarea propriului Sine și era în deplină pace. El era, de fapt, parte din acea energie puternică, pozitivă, iubitoare care ținea orașul la un loc.

Prin acea privire noi ne-am împărtășit unimea – uniunea noastră fără de timp. Deși străini, sufletele noastre s-au unit și s-au recunoscut unul în altul. Un singur Sine a radiat. Acea unime a fost energia care contrabalansa totala negativitate a orașului New York în clipa aceea. Într-o privire deschisă s-a manifestat o unime cosmică (calibrează ca adevărat). Se manifesta o cunoaștere complet tăcută a faptului că acea uniune reflecta infinita energie care contracara negativitatea orașului New York în timpul acela, datorită faptului că puterea ce fusese împărtășită era Infinită. Fără o contracarare, orașul s-ar distruge singur. O stare de conștiință infinită, tăcută și dominantă, un moment profund în care oricare dintre legile conștiinței era verificată în mod experiențial: *Iubirea este legea fundamentală a Universului.* (afirmația calibrează la 750)

CAPITOLUL 13

PACEA

În nivelul păcii, nu mai există niciun conflict. Se manifestă o totală absență a negativității și o iubire atotcuprinzătoare care se trăiește ca serenitate, liniște, atemporalitate, completitudine, împlinire, liniște și împăcare. Se manifestă o tăcere interioară și o lumină, o senzație de unime, unitate și totală libertate. Pacea este imperturbabilă. Acțiunile se fac fără efort, spontan, armonios, iar efectul lor este iubirea. Se manifestă o schimbare în percepția universului și a relațiilor noastre cu el. Sinele interior predomină. Sinele personal a fost transcens dimpreună cu toate sentimentele lui, credințele, identitățile și îngrijorările lui. Aceasta este starea ultimă căutată de toți cei care caută, fie că sunt persoane religioase, umaniști, fie că nu se identifică spiritual sau filozofic cu nimic din ceea ce există.

Impactul profund al Păcii

Cu toții am avut momente de profundă pace în care timpul și lumea păreau să se fi oprit dintr-odată atunci când ne-am întâlnit cu Infinitul. În ultimii ani au apărut cărți despre experiențele din apropierea morții. În diverse circumstanțe, această experiență s-a petrecut oamenilor care au murit apoi s-au întors în corpul lor. În mod caracteristic, viețile lor au suferit transformări ca urmare a trecerii prin această experiență pe care n-au putut-o uita. Viziunea lor despre lume și importanța ei, semnificația lor personală s-au schimbat considerabil.

În filmul *Lost Horizon* (Orizontul pierdut), după ce eroul trece prin experiența Shangri-La, cu toate că se întoarce în lume, el o vede într-un mod cu totul și cu totul diferit. Își dorește cu orice preț să se întoarcă înapoi în Shangri-La unde starea de pace domina totul. Odată ce s-a petrecut experientizarea păcii, nu mai suntem victimele lumii, nu mai suntem la cheremul efectelor ei așa cum eram cândva deoarece am reușit să întrezărim adevărul despre ea și despre ce suntem noi cu adevărat.

Printr-o continuă renunțare, începem să experimentăm aceste stări de pace din ce în ce mai des. Uneori acestea pot deveni chiar profunde și cu o durată din ce în ce mai mare. Când norii sunt îndepărtați, soarele strălucește și descoperim că, dintotdeauna, pacea a fost adevărul.

Renunțarea este mecanismul care ne dezvăluie adevărata natură a existenței noastre.

Când o persoană se află într-o stare de pace, testarea kinesiologică arată că ea este puternică și nimic nu o slăbește, fie că este de natură mentală, emoțională sau fizică. Nu mai există o identificare cu corpul ca fiind sinele nostru, iar problemele fizice pot să se rezolve sau nu. Suntem indiferenți față de ele. Îngrijorările fizice și-au pierdut orice importanță.

O mare rezistență apare odată cu experientizarea păcii interioare. Câmpul de energie al păcii totale este invicibil. Persoana care și-a găsit pacea interioară nu mai poate fi intimidată, controlată, manipulată sau programată. În această stare suntem invulnerabili la amenințările lumii și, în consecință, am atins nivelul măiestriei vieții pământene. Când s-a stabilizat starea de pace, suferința umană obișnuită nu mai este posibilă deoarece însăși baza vulnerabilității sale a fost complet abandonată.

Transmisia tăcută

Denumim o persoană care a atins această stare de pace ca "iluminată" și spunem că este într-o stare de Grație. Înăuntru și dincolo de această stare se află diverse stări avansate ale iluminării și niveluri ale realizării descrise de mistici, înțelepți, sfinți și avataruri.

Există un beneficiu al tăcerii, un beneficiu nonverbal, să fii în prezența unei stări iluminate. În mod clasic, ar trebui să fie un învățător spiritual avansat, un sfânt sau un înțelept. Căutătorii călătoresc departe pentru a fi în prezența fizică a unui asemenea câmp de energie. Devoții sau căutătorii primesc o transmisie tăcută a energiei de înaltă frecvență a aurei învățătorului descrisă ca "Transmisia nu-minții", "Grația Guru-ului" sau "Binecuvântarea învățătorului". Această transmisie se întâmplă de la sine și nu este personală. Starea de infinită pace radiază necondiționat și de la sine din câmpul de energie al învățătorului sau al sfântului. Când Buddha i-a oferit discipolului lui o floare, aceasta era un simbol al transmisiei de energie. Dacă am fost în prezența unui mare învățător care radiază această energie, nu vom mai fi niciodată la fel. Cel mai benefic lucru care ni se poate întâmpla este să fim în prezența unui mare învățător pentru că astfel preluăm vibrația, fiind în prezența fizică a acelei stări de pace și completă renunțare. Transmisia tăcută a acestei stări este nonverbală, este un fenomen energetic care nu depinde de logică sau limbaj. Vibrația ce se găsește în interiorul aurei învățătorului avansat funcționează ca o undă purtătoare ce ne facilitează înțelegerea cuvintelor care sunt rostite. Dar elementul catalizator este unda de energie, nu cuvintele. Printr-o transmisie în tăcere, energia de la învățătorul avansat sau de la sfânt se incorporează în aura noastră, în funcționarea creierului nostru și în intreaga noastră ființă.

Datorită acestei energii a păcii transmise în lume, omenirea încă este în viață. S-ar fi distrus cu mult timp în urmă dacă nu ar fi existat această energie care să o contrabalanseze. De-aceea evoluția noastră slujește întregii omeniri. Atingând niveluri înalte ale iubirii și păcii în interiorul nostru, devenim o prezență salvatoare în lume.

Încredințarea Realității Ultime

Emblema acestui nivel este lipsa de dorință. Nu mai este nevoie să dorim nimic deoarece totul se manifestă în viața noastră spontan și automat, fără de o voință conștientă sau de efort. Gândurile păstrate în minte la acest nivel sunt foarte puternice și tind să se manifeste cu rapiditate. Fenomenul sincronicității este continuu. Mecanismele cauzei și efectului și ale lucrării interioare a universului se descoperă cu claritate, ca și cum acum suntem martorii fundamentelor Realității insăși.

Stările foarte înalte de conștiență se petrec spontan sau neașteptat și ele tind să se repete și să persiste pentru durate din ce în ce mai mari. Odată ce a fost experimentată o astfel de stare, intenția de a face această stare permanentă apare automat.

Cum apare această stare și cum este ea urmează să demonstrez în următoarele pasaje, care descriu ce s-a petrecut după trei ani și jumătate de continuă renunțare.

Era o zi rece de iarnă. Renunțarea era continuă de unsprezece zile la un nivel de conștiință care nu fusese atins anterior, nici măcar în timpul psihanalizei. Avea legătură cu însuși fundamentul supraviețuirii ego-ului și identificarea lui ca individ. Avea legătură cu modul în care experimentăm propria noastră existență și dorința de a experimenta propria noastră ființare.

Pe măsură ce treceau zilele, procesul părea fără de sfârșit. A ieșit la suprafață o îndoială. "Era oare această încercare chiar imposibilul?" A devenit clar că apariția acelei îndoieli era un mecanism de apărare; a fost abandonat și renunțarea a continuat la o adâncime și mai mare.

Mai târziu, în acea după-amiază ploioasă de duminică, am intrat într-un restaurant, m-am așezat singur la o masă când, dintr-odată, lumea s-a transformat în mod miraculos. Un profund sens al liniștii interioare și al păcii și-a făcut apariția. Era mai mare decât orice se poate imagina. Experiența în sine era dincolo de timp. De fapt, timpul nu avea niciun sens sau înțeles, și nici spațiul nu exista în modul în care îl experimentăm noi de regulă. Toate lucrurile erau conectate. Nu era decât o singură viață, care se experimenta pe sine printr-un singur Sine prin toate lucrurile vii. Nu exista nici identificare cu corpul și nici vreun interes mai special față de el în comparație cu celelalte corpuri prezente în restaurant. Toate emoțiile și evenimentele erau interconectate și toate fenomenele se petreceau deoarece fiecare lucru își manifesta natura intrinsecă în mod spontan,

la fel și mișcarea sau creșterea lor care dezvăluiau potențialul lor. Se manifesta această extrem de solidă calitate a imperturbabilei liniști. Era evident faptul că adevăratul Sine era invizibil – fără de început și fără de sfârșit – și că nu exista decât o identificare tranzitorie cu corpul, și, în continuare, cu povestea ce însoțea acea identificare până la nivelul individului.

Părea foarte ciudat să fi avut anterior credința că este un corp izolat, separat de alții, cu un început delimitat și un sfârșit finit. Gândul acesta părea absurd. Nu mai exista nici senzația unui sine separat, nici pronumele "eu" care dispăruse și își pierduse înțelesul. În schimb, se manifesta conștiența că eram toate lucrurile. Așa a fost întotdeauna și așa va fi întotdeauna. Adevărata Fire este în afara timpului. Perioada de timp cât corpul se aflase pe Pământ părea o fracțiune de secundă, în timp ce adevărul identității fără de timp fusese uitat datorită jaluzelelor pe care le trăsese sinele cel mic. Apoi s-a revelat și felul cum s-a întâmplat totul. A existat un gând care a avut dorința de a trăi o existență separată, iar acest gând-voință s-a manifestat pe sine ca o persoană individuală cu o identitate individuală și un corp fizic potrivit să-l însoțească.

Starea interioară de interconectare a tuturor lucrurilor a devenit evidentă. Așa cum a descris Buddha sau fizica teoretică modernă avansată, natura intrinsecă a universului este universul holografic. Deoarece totul era perfect, nu exista nicio dorință, nimic de dorit, nimic de creat, nimic de

devenit. Nu exista decât Aceea/Acela, însăși esența Fiirii din care apar toate existențele. Fiirea este Sursa existenței și totuși, în mod curios, nu și Cauza ei.

Mi-era foarte familiară această conștientizare. Era ca și cum știam asta dintotdeauna, ca și cum, în sfârșit, ajunsesem acasă. Nu existau emoții sau sentimente. Nu exista nicio conștiență a senzațiilor. Chiar dacă acestea păreau să continue, ele nu mai erau personale sau un motiv de îngrijorare.

De dragul experimentării, pentru o fracțiune de secundă am manifestat un gând ca să văd ce se întâmplă. Aproape instantaneu s-a manifestat un efect în lumea fizică. Gândul la unt sau cafea, de exemplu, s-a manifestat prin apariția imediată a chelnerului care a adus aceste lucruri cu toate că nu se rostise niciun cuvânt. Cuvintele nu mai erau necesare. Comunicarea se petrecea cu oricine la nivelul tăcerii.

În seara aceea, corpul a condus mașina către o întâlnire unde nimeni nu a observat nimic diferit. Toată lumea părea extrem de vie. Viiciunea lor se dovedea a fi scoasă la lumină din Fiirea lor, iar Sinele, care era același pentru toți, strălucea prin ochii lor. Corpul vorbea celorlalți spontan, conversațiile obișnuite purtându-se ca de obicei. La momentul acela corpul părea o jucărie cu cheie condusă de toate programele și tiparele sale obișnuite, neavând nevoie de nici cea mai mică atenție. Părea să știe ce să facă și făcea totul cu eficiență și fără efort. Toate conversațiile și

interacțiunile erau mai degrabă observate ca fenomene și nu conduse. Convingerea de dinainte, că exista un mic sine care era autorul acțiunilor corpului, părea acum o mare vanitate. În realitate, corpul era la dispoziția universului și nu a existat niciodată un "făcător" în acțiunile sale. Fenomenele erau vibrații ale minții și nu aveau o existență sau o realitate separate. Nu era decât Totalitatea. Doar acea Unime exista cu adevărat.

În după-amiaza următoare a apărut un gând. Acum, că fusese revelată calea spre Realitate, era posibil să existe o cale de întoarcere la starea de a fi acea persoană individuală care fusese acceptată înainte drept reală. La fel cum aerul dintr-o cameră nu experientizează conținutul camerei, nu mai exista niciun "Eu" care să experientizeze "propria mea existență". În acel spațiu nu mai exista vreun "Eu" care să experientizeze "Eu sunt". Întoarcerea la conștiința individuală însemna că ar fi trebuit făcută o alegere. Alegerea s-a făcut singură pentru că nu era un "Eu" care să aleagă. Dorința de a experimenta sinele individual s-a realimentat cu energie de la sine. Opțiunea de a renunța era prezentă, dar își făcuse apariția și amintirea că încă mai erau lucruri de terminat în lume. Odată cu întoarcerea simțului existenței Eu-lui, eram martorul alegerilor existente, nu și decidentul lor. Avea loc procesul întoarcerii. Putea fi permis sau nu. A fost permis și astfel procesul întoarcerii a continuat. În zorii următoarei zile, întoarcerea era completă dar acum se manifesta un sentiment diferit față de identitatea personală. Adevărul

despre Sine fusese revelat. Responsabilitatea de-a fi avut de ales să experientizez viața din nou ca individ fusese acceptată, fără să fie la cheremul unei credințe în existența individuală. De fapt, printr-o alegere conștientă se manifestă totala responsabilitate pentru acea alegere. La nivel experiențial, toate acestea s-au petrecut în mod autonom.

Cândva, asemenea stări de conștiință precum cea descrisă mai sus, erau considerate aparținând doar misticului. În prezent, cercetarea acestor stări și a informațiilor obținute pe această cale este considerată a fi cea mai înaltă știință, în special pentru acea ramură a fizicii care se ocupă cu mecanica cuantică și particulele subatomice de înaltă energie. Cercetările acestor particule indică faptul că acestea nu sunt lucruri în sensul obișnuit, ci sunt evenimente care se petrec ca rezultat al frecvențelor energiei. Știința postulează acum existența unei frecvențe transcendentale, dincolo de spațiu și timp. O impresionantă cantitate de studii și cercetări ale multor laboratoare a demonstrat că percepția la nivelul creierului se realizează printr-o sofisticată analiză matematică a tiparelor de frecvențe. Aceste descoperiri au avut drept rezultat paradigma holografică, care afirmă că totul în univers este conectat cu tot totul, inclusiv cu mintea umană. Fiecare parte a unei holograme conține întregul. Prin urmare, fiecare minte individuală este capabilă să reflecte întregul univers. Această relație dintre conștiință și știință constituie un întreg câmp despre care au devenit interesați din ce în ce mai

mulți, așa cum se dovedește prin cărțile "The Holographic Paradigm"[1], "Wholeness and the Implicate Order"[2], "The Tao of Physics"[3], "The Dancing Wu-Li Masters"[4], "Mindful Universe"[5], "Psychoenergetic Science"[6] și de articolele publicate precum "Câmpul Conștiinței și noua perspectivă asupra Realității", "The Enfolding-Unfolding Universe"[7], "The Holographic Model"[8], "Physics and Mysticism" și "The Medium, The Mystic and the Physicist"[9].

Doi dintre importanții conducători ai acestor cercetători sunt neurologul Carl Pribram de la Stanford University și fizicianul David Bohm de la University of London, ale căror teorii pot fi sintetizate astfel: creierul nostru construiește matematic realitatea concretă prin interpretarea frecvențelor din altă dimensiune, o dimensiune a realității

---

[1] "The Holographic Paradigm", titlul complet "The Holographic Paradigm and Other Paradoxes" (Paradigma holografică și alte paradoxuri), autor Ken Wilbur.

[2] Autor David Bohm. Titlu în limba română: „Plenitudinea lumii și ordinea ei", traducere (în colaborare) de H.R. Patapievici, Ed. Humanitas, 1995.

[3] "Taofizica – o paralelă între fizica modernă și mistica orientală", autor Fritjof Capra, Ed. Tehnică, 2004.

[4] Autor Gary Zukav, titlu aproximativ în limba română: „Maeștrii dansatori Wu-Li". Prima carte a acestui autor, apărută în SUA în 1979.

[5] Titlu complet: „Mindful Universe: Quantum Mechanics and the Participating Observer", autor Henry Stapp, 2007.

[6] Titlu complet: „Psychoenergetic Science: A Second Copernican-Scale Revolution", autor William A. Tiller, 2007.

[7] Titlu complet: „The Enfolding-Unfolding Universe and Consciousness", lucrare scrisă în 1980 de David Bohm.

[8] Autorul cărții se referă probabil la lucrarea „The Holographic Model of the Universe" a lui David Bohm.

[9] Autor LeShan.

primordiale ce conține înțelesurile, sensurile și tiparele ce transcend timpul și spațiul. Creierul este, prin urmare, o hologramă ce traduce un univers holografic.

Este interesant că teoriile fizicii avansate care nu sunt produsul așa-zisei activități de stânga, a emisferei stângi a creierului, nu au nevoie de un context nou pentru a fi înțelese. Contextul care se ivește din aceste cercetări raționale, din creierul stâng, se potrivesc Realității așa cum a fost dovedit de misticul ce reprezintă funcțiile părții drepte a creierului. Astfel, indiferent pe care parte a muntelui am alege să urcăm, ajungem în același loc: vârful.

O a treia cale de a urca muntele este prin mecanismul renunțării și fiecare dintre noi, prin urmare, avem șansa de a verifica noi înșine natura fundamentală a misticului sau a fizicianului. Putem aprecia că, cu fiecare renunțare mai facem un pas înainte înspre vârful muntelui. Unii dintre noi vor urca până când îl vor vedea mai bine și vor alege să se oprească acolo. Alții vor merge și mai sus. Alții nu vor fi mulțumiți până când nu vor ajunge în Vârf și până când nu-l vor verifica ei înșiși, cu toate că în acel punct nu mai există o persoană individuală care să verifice ceva, pentru că ea s-a predat – a renunțat la sine – complet.

CAPITOLUL 14

REDUCEREA STRESULUI ȘI A BOLILOR FIZICE

Aspecte psihologice și predispoziția către stres

Deși este la dispoziția noastră, starea de pace este atinsă de foarte puțini oameni. Experiența interioară a celor mai mulți oameni este marcată de un stres continuu. Cea mai mare parte a stresului care rezultă din problemele emoționale și fizice ale societății noastre are origine psihologică. Răspunsul nostru la stres depinde de predispoziția către stres pe care o avem, așa cum am evidențiat mai înainte. Aceasta este rezultatul direct al cantității de sentimente reprimate sau suprimate acumulate. Cu cât renunțăm mai mult la presiunea emoțională, cu atât devenim mai puțin vulnerabili la stres și la bolile pe care acesta le cauzează.

Cel mai mare stres și cel mai des întâlnit pentru majoritatea dintre noi nu are legătură cu stimulii exterior, ci cu presiunea propriilor noastre emoții suprimate. Aceste

emoții suprimate devin factorul principal de stres, astfel că și atunci când suntem într-un mediu exterior liniștit, noi tot suntem supuși stresului cronic interior.

Putem observa că factorii externi de stres sunt mai degrabă picătura care umple paharul. Greutatea principală constă în ceea ce cărăm cu noi mereu. În societatea noastră, programarea psihologică este atât de extinsă încât pentru cei mai mulți oameni este o problemă să se poată relaxa sau să se bucure de un concediu. (Vinovăția spune că noi "ar trebui" să facem altceva.) Dezamăgirea că nu se poate obține o relaxare imediată își face și ea apariția. Neliniștea și goana continuă după distracție pentru a evita durerea confruntării cu sinele nostru interior sunt prezente. Când sunt în concediu, cei mai mulți directori se gândesc în secret la serviciu și de-abia așteaptă să se întoarcă înapoi la muncă. Ar putea să se văicărească altora de volumul mare de muncă pe care il au, dar când se întorc la serviciu se simt din nou normal.

Efectele sentimentelor suprimate sau reprimate și factorii ce favorizează stresul sunt responsabilii pentru toate bolile emoționale și fizice. Există o componentă emoțional-psihologică în toate bolile și datorită acesteia este posibil să inversăm procesul îmbolnăvirii prin eliminarea factorilor interni de stres. Aceasta a fost soluția pentru multe dintre vindecările bolilor terminale (vindecări care sunt înregistrate zilnic) folosindu-se unele tehnici emoțional-spirituale. Multe vindecări se petrec după ce toate metodele medicale au

Letting Go – Calea renunțării

eșuat. Un motiv este acela că, în stadiul "nu mai putem face nimic", pacienții renunță și atunci caută și acceptă adevărata natură fundamentală și cauză a bolii lor.

Recunoașterea și renunțarea la sentimentele suprimate reduce treptat predispoziția către stres a persoanei, prin urmare scade vulnerabilitatea ei la problemele și bolile cauzate de stres. Mulți dintre oamenii care învață și practică tehnica renunțării și-au îmbunătățit sănătatea și vitalitatea.

Aspectele medicale ale stresului

Stresul este răspunsul nostru la o amenințare percepută (reală sau imaginară) la adresa siguranței noastre sau a echilibrului corpului nostru. Stimulii pot fi interni sau externi. Pot fi fizici, mentali sau emoționali. Cercetările de bază asupra răspunsului fizic al corpului la stres au fost făcute de dr. Hans Selye și dr. Walter Cannon. Selye a descris ceea ce a denumit "sindromul general de adaptare". Ca răspuns la un stimul stresant, corpul trece mai întâi printr-o reacție de alarmă, apoi printr-un stadiu de rezistență și, dacă stimulul continuă, aceasta ar putea da naștere celei de-a treia faze, sindromul epuizării.

Reacția de alarmă are loc prin intermediul cortexului cerebral – hipotalamus – glande suprarenale – sânge (cortizol și adrenalină). În plus, apare eliberarea de hormoni în creier și stimularea sistemului nervos simpatic. Apoi, adrenalina ajunge la toate organele corpului și le pregătește pentru

reacția de "luptă sau fugi". Mulți oameni, în special cei care trăiesc în marile orașe, învață să trăiască fără aceste niveluri mari ale adrenalinei datorită constanței situațiilor. Amenințarea supraviețuirii exprimată prin competiția intensă menține adrenalina în flux continuu. Acești oameni intră în depresii în weekenduri sau în concedii. Ei sunt dependenți de agitație și de stimularea anormală. Se obișnuiesc cu semi-euforia indusă de un nivel ridicat de cortizol.

A doua fază, cea a opunerii de rezistență, este încercarea corpului de a restabili echilibrul homeostatic. Implică schimbări hormonale, în metabolism și în echilibrul mineralelor. Des întâlnit este dezechilibrul sodiului însoțit de retenția de apă în țesuturi. Unii directori constată că de-a lungul săptămânii le apar umflături în jurul gleznelor iar vineri seara urinează mai des. Ei se plâng că se simt deprimați, ceea ce se petrece datorită scăderii bruște a nivelului de cortizol din sânge. Pe lângă efectul relativ euforic, cortizolul are și un efect anestezic, prin urmare, într-o perioadă de deprimare în care producția de cortizol este scăzută, adică la sfârșit de săptămână, oamenii pot constata simptome fizice pe care le-au ignorat câtă vreme au fost prinși în agitația de la serviciu din timpul săptămânii și s-ar putea ca în weekend să se plângă de multe dureri pe care în restul săptămânii nu le-au simțit.

A treia fază este epuizarea. Dacă stresul continuă neabătut, depășind capacitatea mecanismelor de adaptare ale corpului, atunci organele încep să cedeze. Starea de

epuizare a adrenalinei se instalează, mecanismele de apărare ale corpului au devenit prea slabe pentru a contracara efectele stresului, sistemul imunitar scade. Organele corpului încep să arate schimbări patologice datorită îndelungatei expuneri la hormonii de stres. Rezervele de energie ale corpului s-au golit și, în final se ajunge la boală, apoi la moartea organismului.

În timpul fazei de reacție acută scade motilitatea stomacului, digestia se oprește, scade și cantitatea de sânge care străbate stomacul. Pe măsură ce stresul continuă, din cauza dezechilibrului în sistemul nervos și a schimbărilor hormonale, cresc hiperaciditatea și supraproducția de enzime. Din cauza stresului, enzimele digestive și acidul clorhidric acționează asupra tractului gastrointestinal producând ulcerații. Dacă stresul continuă, ulcerul poate deveni hemoragic sau perforat și poate conduce rapid către o catastrofă medicală. În alte situații, reacția la stresul cronic poate să blocheze producția de suc gastric sau de enzime, rezultatul fiind indigestia și o nutriție deficientă.

Pe lângă tractul gastrointestinal, și sistemul cardiovascular reacționează la stres declanșând o reacție de alarmă. Pe măsură ce stresul se cronicizează, inima, vasele de sânge și rinichii pot suferi afecțiuni din care rezultă hipertensiunea și/sau boli coronariene. Stresul este responsabil pentru atacurile de inimă, accidentele vasculare și hipertensiune, toate fiind cauze principale ale deceselor în Statele Unite.

Răspunsul sistemului energetic la stres și sistemul de acupunctură

Corpul deține trei sisteme nervoase: 1) rețeaua controlată conștient și distribuită în special mușchilor; 2) sistemul nervos autonom sau involuntar (simpatic și parasimpatic) care, de regulă, este inconștient și care controlează organele corpului și funcții fiziologice cum ar fi bătăile inimii, circulația și distribuirea sângelui, digestia și alte procese chimice ale corpului; 3) sistemul de acupunctură care transmite bio-energie la toate structurile corpului și la organele interne. Al treilea sistem este mai puțin cunoscut medicinii occidentale, dar bine și de mult timp înțeles de medicina asiatică și de societatea lor.

În sistemul de acupunctură se observă curgerea energiilor vitale prin corpul fizic prin intermediul amprentei invizibilei energii a corpului. Acest sistem este descris ca având 12 canale principale la suprafața corpului, sub care se află 12 meridiane majore de acupunctură. Din aceste canale pornesc mulți afluenți care conduc la diversele sisteme energetice ale organelor. O distribuție anormală a energiei în aceste meridiane are drept rezultat disfuncții ale organelor afectate și agravarea procesului de îmbolnăvire.

Această bio-energie vitală este chiar curgerea vieții însești. Este foarte rapid reactivă la stres. Bio-energia reacționează de la o clipă la alta datorită factorilor care fluctuează în viața noastră cum sunt tiparele schimbătoare

ale percepției noastre, gândurile și sentimentele. Măsurarea convențională și medicală a reacțiilor corpului este relativ înceată. Un gând trecător, care poate fi acompaniat și de un "ghiont" emoțional, nu produce o schimbare măsurabilă în presiunea sângelui sau in puls. Totuși, este instantenu înregistrat în sistemul bioenergetic al corpului unde pot fi observate științific, psihic și prin metode clinice, o multitudine de schimbări rapide.

Echilibrul general al sistemului energetic de acupunctură al corpului este condus de activitatea glandei timus. Sistemul bioenergiei se găsește într-o intimă conexiune cu sistemul imunitar prin intermediul glandei tiroide. Stresul cronic slăbește sistemul imunitar și suprimă activitatea glandei timus, aruncând întreg sistemul bioenergetic în afara echilibrului. Întărirea glandei timus sau alimentarea cu suplimente care să reechilibreze glanda timus duce la reechilibrarea sistemului bioenergetic. Explicații pe larg puteți găsi în cărți precum *Behavioral Kinesiology* ("Kinesiologie comportamentală") și *Life Energy* ("Energia vieții") de John Diamond, M.D.

Intervenții pentru atenuarea stresului

Cercetările făcute la U.C.L.A (University of California, Los Angeles) de Liebeskind și Shavit în anii '80 au clarificat relația dintre stres, suprimarea sistemului imunitar și

dezvoltarea cancerului, evidențiind faptul că atunci când creierul eliberează endorfine, stresul se întrerupe. În forma unor șocuri intermitente, stresul suprimă sistemul imunitar. Când răspunsul imunitar este puternic, în creier sunt produse endorfinele, celule numite "ucigași de cancer". Aceste celule atacă și omoară celulele canceroase tinere. Dar când este suprimată activitatea sistemului imunitar și endorfinele sunt foarte rare, acțiunea de "ucidere" a celulelor canceroase se diminuează.

Acest raport din revista *Science* (223:188-190) afirmă: "Rezultatele cercetării noastre sprijină ideea că sistemul nervos central exercită un control asupra debutului și dezvoltării unei boli datorită modulării funcției imune." În continuare, raportul afirmă că sentimentul de neajutorare a redus activitatea de producere a celulelor anticancer și a sporit creșterea tumorii. Depresia la animale, la fel ca și la oameni, scade reacția imunitară, iar acest sentiment de neajutorare are de-a face cu măsura în care o persoană sau un animal pot controla ceea ce simt atunci când traversează evenimente stresante. Aceste descoperiri confirmă faptul că reacția la stres este principala precondiție pentru boala fizică la animale și la oameni (Sapolsky, 2010).

Efectul general al stresului asupra sistemului imunitar este acela de blocare prin scăderea producției de anticorpi. Dacă se blochează anticorpii, sistemul imunitar se oprește. De aceea, blocarea sistemului imunitar este reversibilă. De exemplu, cercetările făcute la Institutul

Pasteur din Paris au demonstrat că serul Bogomoletz injectat intradermic are efect în reactivarea sistemului imunitar. Acest tratament este denumit R.I.B. – Regenerare Imuno Biologică. Se injectează serul în piele timp de trei zile și se observă o rapidă reactivare a sistemului imunitar.

Răspunsul pro-sănătate pe care îl dă corpul prin această reactivare a fost observat și în intervenții nemedicale cum ar fi corelarea dintre meditație și reducerea stresului și a depresiei. Cercetările făcute pe studenți, de exemplu, au arătat că meditația conduce la o descreștere a reacției inflamatorii, ceea ce este conectat cu atenuarea depresiei lor. Studiul a descoperit că studenții care au participat cu fidelitate la antrenamentele de meditație timp de șase săptămâni, au înregistrat o funcționare îmbunătățită a sistemului imunitar. Studenții din grupul de control, care au primit doar informații despre stres, fără tehnica meditației, au dovedit o îmbunătățire mai mică sau chiar deloc a stării lor fiziologice sau psihologice. (Pace et al, 2009).

Studii nepublicate ale cercetărilor ce au avut loc în anii '80 și pentru care am fost îndrumător clinic, au demonstrat o mare eficiență a tehnicilor interioare în contrast cu metodele pur medicale de reducere a stresului. Metodele medicale, cum ar fi relaxarea progresivă, au un efect pozitiv, totuși efectul de ameliorare a ritmului cardiac și a tensiunii este mai mare și mai durabil dacă sunt aplicate în mod conștient mecanismele interioare.

Aceste rezultate științifice nu sunt o surpriză pentru oamenii care au învățat să folosească tehnologiile interioare cum ar fi tehnica renunțării, care este un proces interior de renunțare și care poate fi aplicat pentru oricine și pentru toate situațiile. Ei au raportat că sunt mult mai capabili să se descurce cu stresul deoarece sunt mai calmi în situațiile dificile după ce au învățat cum să renunțe la sentimentele negative pe măsură ce acestea apar.

Testarea kinesiologică

Kinesiologia sau testarea musculară este o materie de studiu a relației directe dintre minte și corp. Procedura de bază pentru testare este acum cunoscută peste tot; se găsesc foarte multe informații despre ea și este ușor de învățat. Diagnosticienii folosesc metodele kinesiologice pentru a testa echilibrul sistemului de acupunctură, al meridianelor de acupunctură și funcționarea generală a sistemului bioenergetic al corpului.

Kinesiologia tratează, în principal, testarea musculară. Scăderi bruște în bioenergia corpului sunt indicate de slăbirea musculaturii corpului. Acest răspuns poate fi înșelat de orice energie negativă care intervine din aura (vecinătatea) sistemului bioenergetic. Stimulul poate fi fizic, cum ar fi îndulcitorii articiali, luminile fluorescente, mâncărurile sintetice sau materialele sintetice, anumite ritmuri produse de grupurile de muzică heavy metal sau rap.

Cel mai notabil, și cu un efect de slăbire imediat, este stimulul produs de un gând negativ sau de un sentiment negativ. *Un gând sau un sentiment negativ slăbește instantaneu corpul și creează dezechilibru în circulația energiei în corp.*

Datorită faptului că această modalitate de testare musculară ilustrează atât de frumos și de clar legătura dintre minte și corp, merită efortul de-a cunoaște procedura și de a o experimenta personal. De aceea vom intra în detalii despre procedura în sine, care este extrem de simplă și necesită doar două persoane. Este important să reținem că atât cel care testează cât și subiectul care este testat trebuie să aibă un nivel minim de 200, nivelul curajului, pentru a obține răspunsuri corecte prin această procedură (vezi Anexa B). Aceasta înseamnă că acelora care sunt dedicați adevărului, adevărul le va fi arătat.

Tehnica testării kinesiologice

Subiectul care este testat stă în picioare cu un braț întins lateral și la înălțimea umărului. A doua persoană este cel care testează, testerul. Folosind două degete, cel care testează apasă scurt în jos timp de câteva secunde peste încheietura subiectului (a celui care este testat), pentru a verifica rezistența musculară. În timp ce apasă în jos pe încheietură, îi cere verbal subiectului să reziste, să opună

rezistență cu toată puterea sa. Este important ca atunci când face acest lucru să nu zâmbească subiectului și, de asemenea, să nu existe muzică în fundal sau alte conversații în acel moment. Este bine ca subiectul testat să stea cu fața la un obiect neutru, cum ar fi un perete gol sau chiar să închidă ochii. După mai multe încercări, cel care testează va cunoaște puterea musculară a subiectului.

Pentru demonstrație, cereți subiectului să se gândească la o situație emoțională neplăcută sau să păstreze în minte imaginea unei persoane pe care nu o place. În timp ce subiectul păstrează acest gând neplăcut în mintea sa, cel care testează apasă în jos pentru câteva secunde brațul subiectului care este ținut ridicat orizontal, paralel cu solul. În același timp, subiectul se opune cu toată puterea acelei apăsări. Se va observa fără dubiu scăderea dramatică a rezistenței mușchiului deltoid care, testat, va indica o pierdere de cel puțin 50% din forța musculară.

În continuare, cereți subiectului să se gândească la ceva ce iubește și repetați testarea. El va deveni instantaneu puternic. Acest fenomen este foarte valoros pentru experiență și observare. Testul poate fi repetat folosind diverse obiecte negative pe care subiectul le poate ține în cealaltă mână, în gură sau deasupra capului, pe chakra coroanei ori în dreptul plexului solar. Pentru aceasta puteți cere subiectului să privească o lampă fluorescentă sau o reclamă la televizor în momentul testării sau să testați diferența dintre efectul muzicii clasice și cel al muzicii heavy

metal sau rap. Puteți testa pâinea făcută în casă versus pâinea făcută industrial, zahărul versus miere, materialele sintetice versus bumbac, lână sau mătase; junk food versus mâncarea organică; vitamina C sintetică versus vitamina C obținută din fructe de măceș. Pot fi făcute teste suplimentare pentru reacția individului la sucuri acidulate, țigări, săpunuri, mâncăruri favorite și alte obiecte cu care intră deseori în contact.

Pe măsură ce sunt testate diferite obiecte și efecte ale gândurilor și sentimentelor, devine evident că totul în univers are o vibrație și că această vibrație are un efect de întărire sau de slăbire, care dă putere sau ia putere. De exemplu, pentru a demonstra efectul de slăbire pe care îl are o mâncare cu o energie negativă, cum este cazul îndulcitorilor sintetici, nu este necesar să băgați mâncarea în gură. Va avea același efect dacă o veți ține în cealaltă mână sau deasupra capului.

Când cineva folosește mecanismul renunțării și scapă de toate sentimentele negative, testarea musculară pe care am descris-o mai sus se schimbă de la slab la puternic. Pe măsură ce renunțăm la sistemele noastre de convingeri negative sau la gândurile negative, ele nu mai au puterea de a ne goli de energie.

Aceasta este o lege fundamentală a conștiinței. *Noi suntem supuși doar acelor lucruri pe care le păstrăm în mintea noastră.* Corpul va răspunde la ceea ce noi credem. Corpul va răspunde la orice credem noi. Dacă credem că o anumită

substanță este rea pentru noi, atunci la o testare musculară vom observa o slăbire musculară. Aceeași substanță testată pentru o altă persoană care crede că este bună pentru ea, ar putea să dovedească forță musculară. Prin urmare, ceea ce este stresant pentru noi este foarte subiectiv. Testarea musculară răspunde atât la sistemele de convingeri din inconștientul nostru, cât și la cele din conștient. Deseori testarea ne arată că ceea ce crede sau simte o persoană în mod inconștient se opune cu ceea ce crede sau simte în mod conștient. Persoana poate, de exemplu, să creadă conștient că vrea să se vindece, dar în inconștient să fie atașată de recompensele pe care i le oferă boala. O simplă testare musculară revelează adevărul.

Relația dintre conștiință, stres și boală

După cum am văzut, tendința și vulnerabilitatea la stres sunt direct legate de nivelul general al funcționării emoționale personale. Cu cât suntem mai sus pe scala conștiinței, cu atât mai puțin răspundem, reacționăm cu o reacție de stres. Putem selecta un incident simplu din viața cotidiană și să ilustrăm astfel diferențele în reactivitate în funcție de nivelul de conștiință.

Să spunem de exemplu, că ne-am parcat mașina și tocmai ce am ieșit din ea când, mașina parcată în fața noastră dă cu spatele. Auzim o bufnitură și constatăm că bara din

față a mașinii noastre s-a spart și botul mașinii este îndoit. Iată cum ar putea reacționa diferitele niveluri de conștiință:

Rușine: Oh, ce jenant! Sunt un șofer atât de prost! Nu pot nici măcar să parchez ca lumea! Niciodată nu voi putea face ceva bun!

Vinovăția: Am știut că așa se va întâmpla. Ce tâmpit pot să fiu! Trebuia să parchez mai bine!

Apatia: Ce folos, lucruri ca astea mi se întâmplă întotdeauna! Probabil că nu voi putea folosi asigurarea. Nici nu are rost să vorbesc cu tipul, probabil că mă va da în judecată. Viață împuțită!

Suferința: Acum și mașina mi-e distrusă! N-o să mai fie niciodată cum a fost! Viața e îngrozitoare. Probabil că voi pierde mult cu chestia asta!

Frica: Tipul e probabil furios! Mă tem că s-ar putea să mă bată. Mi-e frică să vorbesc cu el. Probabil mă va da în judecată. Probabil că n-o să-mi pot repara mașina niciodată. Mecanicii ăștia mă fură întotdeauna. Compania de asigurări s-ar putea să obțină ceva, dar eu o să rămân cu punga goală!

Dorința: Cred că poate să-mi iasă ceva din chestia asta! O să mă prefac că m-am lovit la gât. Cumnatul meu este avocat. O să-l dăm în judecată pe idiotul ăsta și o să-l lăsăm fără nădragi. Reparația o s-o fac într-un service mai ieftin.

Mânia: Idiotul dracului! O să-i arăt eu lui! Merită un pumn în nas. O să-l dau în judecată și-o să-l fac să sufere. Îmi fierbe sângele. Tremur de furie. Aș putea să-l omor pe nenorocitul ăsta!

Mândria: Uită-te pe unde mergi, prostule! Oh, Doamne! Lumea e plină de asemenea abulici! Cum îndrăzneşte să-mi lovească maşina mea nouă? Cine naiba se crede? Probabil că are şi o asigurare ieftină. Slavă Domnului că asigurarea mea este cea mai bună.

Curajul: Ei, asta e! Avem amândoi asigurare, o să-i iau datele şi o să rezolvăm. O bătaie de cap în plus, dar o s-o descurc. O să vorbesc cu şoferul şi aranjăm chestia asta fără tribunal.

Neutralitatea: Se-ntâmplă şi chestii de-astea în viață. Nu poți să conduci 20.000 mile pe an fără o bară îndoită.

Disponibilitatea: Cum să fac să-l ajut pe tip să se liniştească? Nu trebuie să fie supărat pe chestia asta. Vom face schimb de informații pentru asigurări şi-o să fim ok unul cu altul.

Acceptarea: Putea să fie şi mai rău. Cel puțin nu e nimeni rănit. Este doar o problemă de bani. Compania de asigurări o să se îngrijească de asta. Bănuiesc că tipul e supărat. E natural. Asemenea lucruri nu pot fi oprite, se-ntâmplă. Slavă Domnului că nu conduce universul. E doar o minoră problemă.

Rațiunea: Să fim practici! Aş vrea să rezolv chestia asta cât mai repede ca să pot să-mi văd de restul treburilor pe ziua de azi. Care este cea mai eficientă cale de rezolvare a problemei ăsteia?

Iubirea: Sper că nu e supărat. O să-l calmez eu. (îi spune celuilalt şofer:) "Linişteşte-te, e în regulă. Avem

amândoi asigurare. Ştiu cum e, mi s-a întâmplat şi mie la fel. A fost o îndoitură minoră şi-am rezolvat-o într-o zi. Nu-ți face griji, n-o să mergem la poliție dacă nu vrei. Probabil că ne vom putea deduce cheltuielile şi aşa scăpăm de mărirea primei de asigurare. N-ai motiv să fii supărat." (Îl reasigură pe celălalt şofer, camaradereşte punând o mână pe umărul lui.)

Pacea: Ei, asta e chiar mâna destinului! Chiar aveam de gând să merg şi să repar bara asta care făcea un zgomot ciudat pentru că avea deja o mică crăpătură. Aşa că acum o s-o repar fără să mai dau nimic. "Hei, nu eşti cumva cumnatul lui George? Chiar voiam să mă întâlnesc cu tine. Am o afacere de care cred că ai putea să te ocupi tu. Câştigăm amândoi. Pari persoana potrivită să te ocupi de asta. Vrei să bem o cafea împreună şi să vorbim? Ah, şi apropo, uite asigurarea mea. Ia uite, avem aceeaşi companie de asigurări. Ce coincidență!" (Merge sporovăind cu noul său prieten, incidentul a fost deja uitat.)

Cele de mai sus ilustrează tot ceea ce am spus deja. Noi suntem cei care creează reacțiile de stres ca o consecință a lucrurilor pe care le conținem în noi. Sentimentele suprimate influențează sistemele noastre de convingeri şi percepția față de noi înşine şi față de alții. La rândul său, aceasta creează literalmente evenimente şi incidente care, atunci când se petrec, ne declanşează reacții de autoînvinovățire. Acesta este sistemul autoconsolidării iluziilor. Asta vor să spună înțelepții iluminați când afirmă: "Noi toți trăim într-o iluzie." Tot ceea ce experimentăm sunt

gândurile, sentimentele și credințele noastre proiectate asupra lumii, cauzând, de fapt, ceea ce vedem că se petrece.

Mulți oameni au trăit experiența tuturor nivelurilor descrise într-un moment sau altul al vieții lor, dar, în general, tindem să funcționăm în principal dintr-un singur nivel pentru perioade mari de timp. Mulți oameni sunt preocupați de supraviețuire în toate formele sale subtile și astfel ei pot reflecta frica, mânia sau dorința de câștig. Nu au învățat că starea de iubire este cel mai puternic instrument pentru supraviețuire dintre toate instrumentele.

Așa cum am spus în capitolele precedente, este interesant că atunci când avem un câine, viața noastră se poate prelungi cu zece ani. Iubirea, afecțiunea, grija pentru o altă ființă și compania sa, ceea ce înseamnă prezența unui câine în viața noastră, diminuează efectele stresului. Iubirea stimulează endorfinele și energia vieții, aducând un balsam vindecător vieților noastre predispuse spre stres.

CAPITOLUL 15

RELAȚIA DINTRE MINTE ȘI CORP

Influența minții

Un dicton fundamental pentru a o înțelege este următorul: corpul se supune minții. Prin urmare, corpul tinde să manifeste ceea ce mintea crede. Credința poate fi conștientă sau inconștientă. Acest dicton derivă din legea conștiinței care afirmă: *Suntem supuși doar celor pe care le menținem în minte.* Singura putere pe care o poate avea orice asupra noastră este puterea pe care i-o conferim noi prin ceea ce credem despre acel lucru. Prin "putere" înțelegem energia și voința de a crede.

Dacă cercetăm Scala Conștiinței (vezi Anexa A) este ușor să înțelegem de ce mintea este mai puternică decât corpul. Energia nivelului rațiunii (calibrează la 400) cu toate convingerile, credințele și conceptele minții este mult mai puternică decât energia câmpului corpului fizic (calibrează la 200). Astfel, corpul va exprima credințele pe care le păstrăm în minte în mod conștient sau inconștient.

Predispoziția noastră de a accepta credințele negative depinde în primul rând de cât de multă negativitate conținem. O minte pozitivă, de exemplu, va refuza să accepte gânduri negative și le va respinge ca neadevărate pentru sine. Refuză să creadă ideile de obicei negative. Știm ce ușor este să vinzi autocondamnarea unei persoane încălecate de vinovăție sau frica de o boală unei persoane înfricoșate de boli.

Ideea că "răceala se ia" este un bun exemplu. Gândul că toată lumea răcește va fi asimilat de o persoană care conține suficient de multă vinovăție, frică și naivitate în ceea ce privește legile conștiinței. Datorită vinovăției existente în inconștient, o persoană simte, fără să fie conștientă de asta, că "merită" să răcească. Corpul se supune minții și convingerilor sale cum că virozele sunt cauzate de viruși care se pot "prinde" și sunt contagioși. Astfel, corpul, care este controlat de convingerile minții, aduce în manifestare răceala. O persoană care a renunțat la energiile negative ce însoțesc vinovăția și frica, nu are o minte înspăimântată care să gândească: "umblă o viroză; probabil am s-o iau și eu, ca toți ceilalți."

Acestea sunt dinamicile din spatele bolilor. Mecanismele funcționează prin intermediul alterațiilor induse de minte în curgerea energiei în sistemul bioenergetic și printr-o revărsare a energiei suprimate chiar în sistemul nervos autonom.

Gândul este puternic pentru că are o rată înaltă a vibrației. Un gând este chiar un lucru. Are un tipar energetic. Cu cât îi dăm mai multă energie, cu atât mai puternic se va manifesta pe sine în lumea fizică. Acesta este paradoxul așa numitei educații pentru sănătate. Efectul paradoxal este că li se dă atâta putere gândurilor înfricoșătoare încât epidemiile sunt, într-adevăr, create prin mass-media (cum ar fi gripa porcină, de exemplu). "Avertismentele" transmise prin presă, care au la bază frica despre pericolul de îmbolnăvire creează în câmpul general mental cadrul necesar pentru ca exact acel lucru să se petreacă.

În jurul corpului fizic este supraimprimat un câmp de energie a cărui formă seamănă foarte mult cu cea a corpului fizic și ale cărui tipare controlează de fapt corpul fizic. Acest control acționează la nivelul gândirii sau al intenției. Fizica avansată subatomică arată că, în mod similar, această observație influențează particulele subatomice care au o înaltă energie.

Puterea minții asupra corpului a fost demonstrată prin cercetare clinică. De exemplu, într-un studiu s-a observat un grup de femei cărora li s-a spus că urmau să primească o injecție cu un hormon care urma să grăbească cu două săptămâni apariția menstruației lor. În realitate, li s-a injectat o soluție salină. Cu toate acestea, peste 70% din femei au început să aibă simptome premenstruale și toate celelalte semne și simptome psihologice tipice menstruației.

O altă clară demonstrație a acestei legi a conștiinței a fost observată la persoane ce suferă de personalitate multiplă. Cândva, această tulburare era rară, acum se întâlnește foarte des, astfel că cercetarea fenomenului a devenit chiar proeminentă. S-a demonstrat că diferitele personalități manifestate într-un corp au și diferite manifestări fizice. Există, de exemplu, schimbări în undele cerebrale, evidențiate în electroencefalograme, tot așa cum există diferite îndemânări, diferențe în felul în care scrie de mână, în reacția electrică la nivelul pielii, în IQ, în ciclul menstrual, în dominanța emisferelor cerebrale, abilitățile lingvistice, accent și perspectivă asupra vieții. Astfel, atunci când este prezentă în corp o personalitate care crede în alergii, persoana este alergică, dar atunci când o altă personalitate îi ia locul, alergia dispare. O personalitate poate avea nevoie de ochelari de vedere, alta nu. Se observă diferențe și în tensiunea intraoculară, și în alte măsurători fiziologice. Aceste personalități diferite au importante efecte diferite asupra corpului.

Astfel de fenomene fizice apar și în cazul persoanelor normale aflate sub influența hipnozei. Alergiile pot să apară sau să dispară printr-o simplă sugestie. Persoanele care primesc sub hipnoză sugestia de a fi alergice la trandafiri, de exemplu, vor începe să strănute atunci când, ieșind din starea hipnotică, vor vedea o vază cu trandafiri pe biroul doctorului, chiar și dacă trandafirii sunt artificiali.

Sir John Eccles, laureat al Premiului Nobel, afirma că după o viață de studii și cercetare i-a devenit clar că nu creierul este originea minții, așa cum știința și medicina credeau, ci invers. Mintea controlează creierul care acționează ca o stație de recepție (ca un radio) cu gândurile care sunt similare undelor radio, iar creierul este similar cu receptorul.

Creierul este ca un aparat de recepție, o placă ce primește forme gând și apoi le traduce în funcționarea neuronală și memorie. De exemplu, până de curând s-a crezut că mișcările voluntare ale mușchilor își au originea în cortexul motor. Dar acum, după cum ne-a relatat Eccles, intenția de a mișca sau de a se deplasa este înregistrată în aria motrice suplimentară aflată în apropierea cortexului motor. Creierul este, prin urmare, activat de intenția minții și nu vice-versa.

Observăm asta în multele studii de imagistică a creierului făcute persoanelor aflate în stare de meditație. De exemplu, dr. Richard Davidson face cercetări de mai bine de zece ani la Universitatea din Wisconsin (Madison) și a demonstrat că practicile de meditație bazate pe bunătate, iubire și compasiune au stimulat creșterea activității în cortexul stâng prefrontal (casa emoțiilor pozitive cum ar fi fericirea) și producția de unde gama de înaltă amplitudine și sincronizare (un semn de conștiență extinsă, prezență alertă și insight). Ceea ce este păstrat în minte are puterea de a schimba activitatea creierului și neuroanatomia.

Suntem subiecți supuși multor feluri de efecte ale credințelor păstrate de mintea noastră inconștientă sau conștientă. Aceasta include credințele noastre despre presupusele efecte ale mâncărurilor, alergenilor, menopauzei și tulburărilor menstruale, infecțiilor și a altor boli asociate cu anumite sisteme de convingeri, cuplate cu subtila predispoziție la stres datorată prezenței sentimentelor negative suprimate.

Norman Cousins, de peste treizeci de ani editor șef la *Saturday Review*, a demonstrat acest principiu când s-a vindecat singur de o boală gravă prin râs. El a scris *Anatomy of an Illness (Anatomia unei boli)*, o carte despre experiența recuperării dintr-o artrită severă prin doze mari de vitamina C și râsul indus prin filme cu Frații Marx. El a descoperit că râsul avea un efect anestezic ce putea ușura durerea timp de două ore. Râsul este o metodă de a renunța. Prin râs, Cousins a renunțat în mod continuu la toată presiunea emoțională și a anulat gândurile negative. Aceasta a avut efect foarte pozitiv și schimbări benefice s-au manifestat în corpul său, facilitând, în final, recuperarea din boală.

Credințele care predispun la boală

Pentru identificarea predispoziției personale către boală, putem să ne punem următoarele întrebări:

Sunt îngrijorat/ă de sănătatea mea, păstrând gânduri temătoare despre ce-ar putea să mi se întâmple?

Simt un sentiment de frică, agitație interioară și pericol atunci când aud despre o boală nou descoperită și care este la modă?

Cheltuiesc timp pentru controale medicale, citind despre boli, înfricoșându-mă de poveștile pe care la văd la televizor?

Sunt interesat/ă să aud despre bolile oamenilor faimoși?

Cred că mediul și alimentele sunt pline de pericole ascunse sau că alimentele conțin aditivi otrăvitori care vor produce boli?

Cred că anumite boli sunt creditare?

Mă opresc sau aș vrea să mă opresc (dar nu îndrăznesc) să văd victimele unui accident rutier?

Îmi plac programele TV care au legătură cu spitalele?

Îmi plac programele TV care conțin bătaie, țipete, lupte cu pumnii, crime, tortură și alte forme de violență?

Sunt o persoană dominată de vinovăție?

Sunt plin/ă de mânie-furie?

Condamn comportamentul altora? Am tendinţa de a judeca pe alţii?

Păstrez resentimente şi ură?

Mă simt prins/ă într-o cursă şi fără de speranţă?

Spun despre mine "Orice pluteşte prin aer, probabil voi contacta şi eu"?

Îmi fac griji în legătură cu simbolurile statutului şi ale averii mele mai degrabă decât în legătură cu calitatea relaţiilor mele?

Am suficiente poliţe de asigurări şi totuşi mă tem că nu sunt suficiente?

În concluzie, modalitatea de a ne schimba corpul este schimbarea gândurilor şi a sentimentelor noastre. Trebuie să renunţăm la gândurile negative, la sistemele de credinţe şi să vărsăm stresul emoţiilor negative care hrănesc aceste convingeri. Trebuie să anulăm programarea negativă care vine din lume, la fel şi din propriile noastre sisteme de credinţe.

Putem observa efectele vătămătoare ale programării negative bazate pe teamă în oamenii care au devenit subiecţi ai fricii de alimente, chimicale, substanţe din mediul înconjurător. În fiecare zi se anunţă că s-a mai descoperit cine ştie ce efect dăunător al unei substanţe. Cu cât ne temem mai mult, cu atât mai repede devenim programaţi şi corpul nostru va răspunde în consecinţă. Frica de substanţe, alimente, aer, energii şi stimuli de tot felul a ajuns la un punct în care s-a transformat într-o paranoia a mediului înconjurător. Unii devin atât de înspăimântaţi de mediu şi de orice din acest mediu încât îşi micşorează lumea din ce în ce mai mult. Devin din ce în ce mai speriaţi. Alţii chiar ajung până la retragerea completă din lume şi izolarea în baloane artificiale, devenind victime ale propriei lor minţi.

Asta i se poate întâmpla şi unei persoane rezonabile, chiar şi unui medic. A început cu polenul, buruienile, fânul, părul de cal, părul de câine, de pisici, praful, lâna, ciocolata, brânza şi nucile (despre toate acestea se ştie că pot provoca alergii). Mai târziu s-a adăugat şi zahărul (hiperglicemie) şi alimentele aditivate (cancer), ouăle şi produsele lactate (colesterol) şi organele de animale (gută). Următoarele pe lista "dăunătorilor": vopselurile alimentare, zaharina, cafeina, coloranţii, aluminiul, materialele sintetice, zgomotul, luminile fluorescente, spray-urile împotriva insectelor, deodorantele, mâncarea gătită la temperaturi înalte, mineralele din apă, clorul din apă, nicotina, fumul de ţigară, substanţele chimice pe bază de petrol, gazele de eşapament, ionii pozitivi,

vibrațiile electrice de joasă tensiune, alimentele acide, pesticidele și fructele cu semințe.

Lumea s-a micșorat devenind atât de mică încât nu mai era nimic de mâncat. Nimic nu mai puteam îmbrăca. Nu mai era aer pe care să-l fi putut respira. Corpul avea toate alergiile, reacțiile și bolile care dovedeau acest lucru. Să iau cina la un restaurant devenise o plăcere a trecutului de vreme ce nu puteam mânca nimic din meniul restaurantului cu excepția salatei (bineînțeles foarte bine spălate) și devenise obligatoriu să port mănuși albe când puneam mâna pe tacâmurile restaurantului!

Apoi, odată ce am înțeles adevărul fundamental, mi s-a revelat întregul tipar. "Ceea ce ții în minte are tendința de a se manifesta." Inclusiv credințele inconștiente, de care nu suntem conștienți. Vinovatul nu era lumea, ci mintea. Toată programarea negativă și condiționarea bazată pe frică se aflau în minte, iar corpul se supunea minții. Această lege a conștiinței a răsturnat spirala paranoiei. Pe măsură ce am izolat fiecare credință interioară și am renunțat la ea, toate reacțiile negative ale corpului, bolile, simptomele au dispărut. Cu alte cuvinte, nu iedera îmi provoca o reacție alergică, ci convingerea minții că iedera era un alergen. Pe măsură ce mintea renunța la programările ei, dispăreau și reacțiile corpului.

În testarea kinesiologică s-a verificat că se manifesta o totală răsturnare a tiparelor de reacție. Ceea ce înainte producea o slăbire musculară, nu mai avea același efect.

Nivelul predispoziției generale către stres a devenit, bineînțeles, mult mai scăzut până când corpul a încetat să mai reacționeze la ceea ce altfel ar fi putut fi considerați stimuli negativi (de ex. lumina fluorescentă, îndulcitorii artificiali).

Comparație cu alte tehnici

Așa cum am văzut, stresul apare dinăuntrul nostru ca răspuns la un stimul. Factorul care stresează este, de fapt, presiunea unor energii emoționale suprimate sau reprimate, care sunt reflectarea nivelului general scăzut al conștiinței noastre. Astfel, pentru a elimina și a preveni stresul, trebuie schimbat conținutul conștiinței. Tratamentele prescrise de obicei pentru stres seamănă cu tratamentele medicale. Ele încearcă să repare stricăciunea făcută de o boală pe care o avem deja, mai degrabă decât să vindece cauza internă a bolii.

De exemplu, conferințele pe tema stresului includ, de obicei, următoarele subiecte:

Aromaterapia

Exerciții fizice

Acupunctura pentru tulburările de stres

Bio-feedback

Chiropractica

Reglarea stresului

Nutriție

Fitness și exerciții de profil
Homeopatie
Antrenament autogen
Vindecare holistă
Masaj
Plutirea în cadă[1] (în apă la temperatura corpului și în întuneric)
Echilibru dentar
Relaxarea corpului prin mișcări ale corpului

După cum putem observa din cele de mai sus, aceste abordări se ocupă doar de consecințele și rezultatele făcute de sindromul de stres. Niciuna nu se ocupă de cauzele fundamentale. Toate implică proceduri destul de complicate, care consumă timp și nu se pretează la o aplicație imediată.

Ca un exemplu, să spunem că avem de ținut un speech sau o conferință. Ne aflăm chiar în locul cu pricina. Ar fi complet nepotrivit să ne oprim în mijlocul conferinței și să începem să facem respirații, să intrăm într-o stare hipnotică, să ne înfigem ace de acupunctură sau să ne conectăm la o mașină de bio-feedback. Cum ar fi să te bagi într-o cadă în mijlocul unei dispute în familie?

[1] În engl. în orig. "bath tank" - este un sistem format dintr-o cadă în care se pune apă salină. Corpul trebuie să plutească în apă iar temperatura apei este menținută la nivelul temperaturii corpului uman. Dispozitivul are un capac sau este prins într-un cort care blochează lumina. Este un dispozitiv pentru meditație și relaxare în întuneric.

Datorită faptului că aceste abordări sunt temporare, consumatoare de timp și deseori scumpe, oamenii le încearcă cu entuziasm pentru o perioadă de timp, dar apoi entuziasmul lor se stinge pentru că nimic nu s-a schimbat de fapt. Aceleași percepții despre lume persistă, aceleași presiuni emoționale sunt prezente. Personalitatea rămâne aceeași, circumstanțele vieții nu s-au schimbat. Nivelul personal de conștiință nu a fost modificat. Psihologia persoanei este la fel. Așteptările continuă ca și înainte, iar viața, prin urmare, continuă și ea ca înainte.

Fără o schimbare în conștiință, nu se obține nicio reducere reală a stresului. Sunt ameliorate doar consecințele lui. Toate aceste tehnici și tratamente post-factum ajută și deseori atenuează o anumită stare, dar lasă baza problemei neatinsă. Cineva poate să folosească toate aceste tehnici și să rămână aceeași persoană predispusă la stres. În experiența noastră, folosirea conștientă a mecanismului de renunțare este mai eficientă și se adresează bolilor cronice datorate stresului. Bolile încep să se vindece spontan datorită eliminării cauzei emoționale, și deseori nu mai sunt necesare alte tratamente.

În cazul neobișnuit în care o boală persistă nefiind eliminată prin renunțarea la gânduri și sentimente negative, ar putea să fie implicați alți factori, cum ar fi predispozițiile karmice. În asemenea cazuri, renunțăm la dorința de a schimba sau de a controla experiența noastră și așteptăm în continuare o descoperire interioară despre sursa și

semnificația bolii. Renunțarea profundă este completă atunci când persoana a renunțat la a avea nevoie sau a dori vindecarea fizică. Se ajunge la o stare de pace în legătură cu situația respectivă atunci când toate cele trei aspecte ale bolii – fizic, mental și spiritual – au fost atinse și s-a produs și renunțarea la un rezultat final sau recuperarea dorită. Pacea apare odată cu totala renunțare interioară în fața a *ceea ce este*.

CAPITOLUL 16

BENEFICIILE RENUNȚĂRII

Creșterea încărcăturii emoționale

Efectul cel mai vizibil, efect evident al renunțării la sentimentele negative este reducerea încărcăturii emoționale și psihologice și rezolvarea unor probleme de lungă durată. Pe măsură ce experimentăm puternicele efecte ale eliminării blocajelor care stăteau în calea realizărilor noastre, trăim plăcerea și satisfacția. Descoperim foarte repede că gândurile limitative și credințele negative pe care cu naivitate le-am păstrat în mintea noastră crezând că sunt reale, nu au fost nimic mai mult decât rezultatul sentimentelor negative acumulate. Când renunțăm la sentiment, se schimbă și tiparul gândirii de la "Nu pot" la "Pot" și la "Sunt fericit că pot să fac asta." Arii întregi ale vieții noastre încep să se deschidă. Ceea ce obișnuia să fie incomod sau neexprimat poate deveni ușor, fără de efort și plin de viață.

Ilustrativă pentru acest progres este experiența unui bărbat de vârstă mijlocie, inteligent, cu o carieră profesio-

nală de succes, care nu fusese în stare să danseze niciodată în viața lui. Își dorise foarte mult să danseze, s-a înscris chiar și la cursuri de dans de mai multe ori, dar de fiecare dată se dovedea că era rigid, înțepenit, stângaci și foarte conștient de sine. Reușise de câteva ori să facă câteva mișcări în ringul de dans dintr-o pură voință, dar nu s-a bucurat de ele niciodată, nesimțindu-se în largul lui. Mișcările sale erau rigide și calculate, și întreaga experiență era văduvită de satisfacție, neajutând cu nimic încrederii în sine.

După aproape un an de lucru cu mecanismul de renunțare, s-a dus la o petrecere împreună cu cineva care a insistat că în seara aceea trebuia să danseze. "Știi că nu pot să dansez" a spus el. "Hai, încearcă!" l-a implorat ea. "Uită de picioarele tale, uită-te la mine și fă ceea ce fac eu." a continuat ea să insiste. Deși nu avea încredere, el a acceptat, continuând procesul de renunțare la sentimentele lui de opoziție și de anxietate. Pe ringul de dans a renunțat complet. Într-o clipă, sentimentele au urcat scala de la apatie la iubire și, spre surpriza lui, a început dintr-odată să danseze exact așa cum își dorise întotdeauna s-o poată face. Înțelegerea că "pot s-o fac!" l-a izbit puternic și, de la iubire, a ajuns la bucurie și chiar la extaz. Încântarea radia peste tot în jurul său. Prietenii s-au oprit să-l privească. De la o stare de mare bucurie, a intrat în experiența unimii, a deplinei uniuni cu partenera sa. Dintr-odată și-a văzut propriul său Sine privindu-l prin ochii ei și a înțeles că nu era decât acest singur și unic Sine care exista în spatele tuturor celorlalți

"sine" individuali. El și ea au devenit conectați telepatic. Știa fiecare mișcare a ei cu o fracțiune de secundă înainte ca ea s-o facă, erau într-o armonie perfectă și au dansat ca și cum ar fi dansat împreună de ani de zile. De-abia putea să conțină atâta bucurie în el. Dansul a devenit atât de ușor, fără de vreun efort și se desfășura de la sine, fără să existe vreun gând conștient din partea lui. Cu cât dansau mai mult, cu atât energia pe care o simțea era mai mare.

A fost o experiență care i-a schimbat viața. În seara aceea, s-a dus acasă și a dansat în continuare. Dansul disco îl îngrozise întotdeauna, mai mult decât orice alt fel de dans pentru că nu exista nicio regulă pe care ar fi putut-o memora. Erau necesare spontaneitatea și o trăire liberă, adică exact ceea ce el nu putuse experientiza înainte. Acasă, a dat drumul la muzică disco și a dansat ore întregi. Se privea în oglindă fascinat de corpul său, de felul în care se încredințase acesta și de sentimentul interior de libertate.

Deodată, a început să-și amintească o viață anterioară în detaliu. Fusese un mare dansator în acea viață, iar acum își amintea toate sfaturile pe care le primise atunci de la profesorii săi de dans. Când a început să urmeze acele instrucțiuni, rezultatele au fost uluitoare. A descoperit că în interiorul corpului său exista un ax vertical gravitațional al echilibrului și a început să se rotească în jurul lui într-un echilibru perfect. Mișcarea nu necesita niciun efort, iar el a devenit practic doar un martor al dansului. Nu mai exista senzația unui "eu", nu existau decât bucuria și dansul. În

acel moment a înțeles pe deplin dansul dervișilor Sufi. Capacitatea lor de a se roti, de-a se învârti fără să amețească și fără să obosească – acea stare specifică de conștiință – rezulta din renunțarea sinelui individual.

Progresul important pe care l-a făcut acest om pe ringul de dans s-a transferat apoi în multe alte arii ale vieții sale. Oriunde exista limitare, acum se manifesta o rapidă expansiune. Aceste schimbări erau evidente prietenilor și familiei sale, iar feedback-ul lor pozitiv a produs o creștere a respectului și aprecierii de sine și a dorinței de a continua procesul de renunțare la sentimentele și gândurile negative care îi blocaseră trăirea bucuriei în viața sa.

Această experiență a fost prezentată atât de detaliat din mai multe motive. Ea ilustrează scala conștiinței așa cum am prezentat-o în capitolul anterior. În această privință, acest bărbat s-a aflat pe cel mai de jos nivel al scalei vreme de 50 de ani, menținându-și convingerea "nu pot". Această inhibiție i-a scăzut încrederea în sine și a condus la evitare. Mulți ani a reușit să evite ieșirile în lume, activitățile sociale unde oricine ar fi putut să-l împingă să danseze. În doar câteva minute, el a experientizat fiecare emoție din întreaga scală și a parcurs drumul până sus de tot, în vârful ei. În acel moment au apărut brusc conștiința superioară și conștiența spirituală de un înalt calibru. Odată cu conștiința superioară s-a produs și înțelegerea și activarea capacităților parapsihice (comunicarea telepatică, sincronizarea și amintirea unei vieți anterioare). În urma acestei experiențe,

în viața lui s-a înregistrat o schimbare comportamentală, iar acel moment a eliminat o nesfârșită serie de blocaje și limitări. A apărut și un răspuns social pozitiv, iar acest feedback pozitiv a dat putere motivației evoluției sale care se afla oricum în progres.

Persoanele care folosesc mecanismul renunțării afirmă că rata dezvoltării emoționale are legătură cu consistența renunțării lor la sentimentele negative și nu are nicio legătură cu vârsta. De la vârsta adolescenței până la vârsta de 80 de ani, oamenii au înregistrat aceleași beneficii.

Pentru a rămâne ascunse, este necesară o energie care să se opună sentimentelor reprimate sau suprimate. Este nevoie de energie pentru a-ți ascunde sentimentele. Pe măsură ce aceste sentimente sunt eliberate, energia folosită pentru a ține în frâu negativitatea lor este eliberată și poate fi folosită în scopuri pozitive. Ca urmare a renunțării, apare o creștere a energiei creative, a energiei necesară muncii, creșterii sau relațiilor interpersonale. Calitatea și bucuria acestor activități crește. Dacă nu se rezolvă programele negative care se opun bucuriei vieții, cei mai mulți oameni sunt mult prea obosiți pentru a aduce o calitate cu adevărat înaltă experienței vieții lor.

Rezolvarea problemelor

Eficiența mecanismului de renunțare în rezolvarea problemelor este deseori uluitoare. Înțelegerea procesului

care este implicat aici este foarte importantă tocmai pentru că acest mecanism este foarte diferit de metodele obișnuite. Abordarea care aduce cele mai rapide și mai ușor de obținut rezultate este următoarea:

Nu căuta răspunsuri. În schimb, renunță la sentimentele din spatele întrebării.

Când renunțăm la sentimentul din spatele întrebării, putem renunța la orice alte sentimente pe care este posibil să le avem despre ceea ce pare a fi problema. Când, în final, am renunțat complet la toate componentele, răspunsul se va afla în fața noastră. Nu va trebui să-l căutăm. Gândiți-vă cât de simplu și de ușor este în comparație cu obișnuitele, ineficientele și de durată metode ale minții de a rezolva o problemă. De obicei, mintea vânează și scobește cu ciocul ei în continuu, dibuind un prim posibil răspuns. Motivul pentru care mintea nu poate lua o decizie este că ea privește în direcția greșită.

Să vedem cum funcționează sistemul într-un exemplu din viața cotidiană. Să spunem că n-am căzut de acord cu partenerul nostru în legătură cu filmul pe care dorim să-l vedem. Vom căuta să descoperim care este sentimentul ce se ascunde în spatele acestei probleme. Să spunem că descoperim furia și un resentiment datorat în special absenței acelui timp petrecut împreună cu partenerul într-un mod romantic. Ceea ce ne dorim, de fapt, este să petrecem timp împreună, în afecțiune și dragoste. Pe măsură

ce recunoaștem în sinea noastră că ceea ce ne dorim cu adevărat este acest timp împreună, apare și înțelegerea că, de fapt, nici nu ne dorim să ieșim la un film, ci doar să stăm împreună. Ar putea să apară și opusul, să descoperim că în spatele dorinței de a merge la un film se ascunde sentimentul de teamă de a fi împreună, pentru că, de fapt, evităm să petrecem seara vorbind și fiind împreună cu partenerul. Înțelegem că sentimentele care au crescut în spatele acestei situații sunt neplăcute, sunt resentimente, dar renunțăm să le modificăm, permițându-le doar să fie. Este în regulă să simți acea ciudă sau să-ți fie necaz. Pe măsură ce renunțăm să mai opunem rezistență acestor resentimente, ne simțim din ce în ce mai puțin vinovați; mărturisim partenerului că am avut aceste resentimente, începem un dialog prin care apar la suprafață și sunt clarificate și sentimentele celuilalt. Amândoi ne simțim ușurați și mult mai apropiați și putem spune: "La naiba cu filmul! Hai să stăm acasă, să facem dragoste și-apoi să ne plimbăm sub clar de lună."

Această abordare aduce foarte multe rezultate în tot ceea ce privește luarea unei decizii. După ce curățăm sentimentele ascunse, deciziile sunt mult mai realiste și mai înțelepte. Gândiți-vă cât de des ne schimbăm părerile în mintea noastră și câte regrete avem pentru deciziile luate în trecut. Asta pentru că în spatele deciziei se află un sentiment nerecunoscut de care nu ne-am lepădat. Când o acțiune pentru care am luat o decizie se produce, se schimbă

și sentimentul ascuns care stă la baza ei. Atunci, din punctul de vedere al spațiului noului sentiment, al lucrurilor pe care le simțim, decizia se dovedește a fi greșită. Acest lucru se întâmplă cu asemenea regularitate încât cei mai mulți oameni au ajuns să se teamă să ia hotărâri tocmai pentru că ele s-au dovedit a fi greșite în trecut.

Rezolvarea problemei prin mecanismul de renunțare poate să aducă în lumină și alte probleme vechi și persistente. Pentru a descoperi cât de rapid lucrează acest mecanism, haideți să încercăm să-l aplicăm. Alegeți câteva probleme vechi și de durată și renunțați să le mai găsiți răspunsurile. Căutați să vedeți ceea ce simțiți, să descoperiți în primul rând sentimentul care se află la baza unei întrebări. Odată ce ați renunțat la acel sentiment, răspunsul se va prezenta automat, de la sine.

Stilul de viață

Multe dintre activitățile noastre se bazează pe frică și mânie, vinovăție și mândrie. Pe măsură ce sunt eliberate aceste sentimente, în oricare arie a vieții, putem urca mai sus, în nivelul curajului. La acest nivel încep să apară schimbările în viață. Sau, dacă alegem să continuăm aceeași activitate, se schimbă motivația și, prin urmare, vom avea rezultate diferite de cele din trecut. Cel puțin recompensa emoțională va fi diferită. În locul unei satisfacții sobre, am putea experimenta bucuria. Am putea să facem aceeași activitate ca și înainte, dar acum o facem cu bucurie și

plăcere, nu din obligație. O facem pentru că vrem s-o facem, nu pentru că trebuie s-o facem. Cu siguranță vom folosi mai puțină energie.

O încântătoare descoperire va fi următoarea: capacitatea noastră de a iubi este mult peste ceea ce am visat vreodată. Cu cât renunțăm mai mult, cu atât mai iubitori devenim. Din ce în ce mai mult timp vom petrece făcând lucruri care ne plac, pe care iubim să le facem, împreună cu oameni față de care simțim din ce în ce mai multă iubire. Pe măsură ce se întâmplă asta, viața ni se transformă. Arătăm diferit, oamenii ne răspund diferit. Suntem relaxați, fericiți și nepretențioși. Oamenii sunt atrași către noi pentru că se simt confortabil lângă noi și fericiți alături de noi. Chelnerițele și șoferii de taxi devin dintr-odată și într-un mod misterios atenți și serviabili cu noi, iar noi ne vom mira: "Ce-a venit peste lume?" Răspunsul la această întrebare este: "*Tu ai venit!*"

Pe măsură ce renunțăm la negativitate, ne adunăm propria noastră putere. Fericirea era acolo mereu, dar acum poate să strălucească deoarece blocajele au fost eliminate. Acum influențăm într-un mod pozitiv pe oricine ne apare în cale. Iubirea este cea mai puternică dintre toate vibrațiile energetice emoționale. Oamenii vor parcurge orice distanță pentru iubire și vor face lucruri pe care altfel nu le-ar face niciodată, pentru nicio sumă de bani.

După ce au fost eliminate blocajele negative și "Nu pot"-urile, în viața noastră se deschid noi arii și posibilități. Succesul crește făcând ceea ce *ne place* să facem mai mult, dar cei mai mulți oameni sunt înlănțuiți de ceea ce-și imaginează că *trebuie* să facă. Pe măsură ce sunt eliberate limitările, devin accesibile multe alte bulevarde ale creativității și ale expresiei.

Să luăm exemplul unei tinere femei, cu un talent natural la muzică, care își consuma cea mai mare parte a timpului la un serviciu plictisitor, crezând că acesta este serviciul de care are nevoie din motive financiare. Ceea ce îi plăcea cu adevărat să facă era să cânte la instrumente muzicale, ceea ce și făcea când se afla acasă. Dar asta făcea doar pentru plăcerea ei personală. Datorită lipsei de încredere în sine, rareori cânta în fața altor oameni, fie ei și prieteni apropiați. După ce a început să renunțe la limitările sale interioare – toate sentimentele de energie joasă care îi blocau exprimarea – abilitățile și încrederea ei au crescut atât de repede, încât a început să poată cânta în public. Talentul său a fost recunoscut și așa a început o carieră muzicală bogată. A făcut și o înregistrare profesională care a fost suficient de apreciată încât să-i permită să-și reducă serviciul la jumătate de normă și a început să aloce din ce în ce mai mult timp și energie în ceea ce a devenit o carieră înfloritoare care i-a adus multă bucurie și satisfacție. Deși nu știa nimic despre afaceri, într-un an a ajuns să-și facă propria afacere și să-și

distribuie înregistrările la nivel național, apoi chiar și european. Spre încântarea ei, a descoperit că avea foarte mare success făcând exact ceea ce îi plăcea cel mai mult să facă. Vitalitatea și fericirea ei creșteau și deveniseră vizibile pentru toată lumea iar succesul s-a răspândit și în alte zone ale vieții ei.

Un alt exemplu este acela al unui inginer de vârstă mijlocie care nu avea nicio abilitate creativă și care urâse poezia dintotdeauna. După ce a învățat să renunțe la sentimentele lui negative, s-a descoperit pe sine scriind haiku-uri (o formă specifică de poezie japoneză). A început să scrie valuri de asemenea poezii, fără niciun efort, descoperindu-și ulterior și o abilitate în scrierea automată.

Un alt exemplu asemănător este acela al unei femei de 60 de ani care s-a hotărât să meargă la facultate, cu toate că avea un serviciu cu normă întreagă. A reușit să-și ia diploma de absolvire, apoi a făcut un master și, în final, un doctorat, devenind un director cu mari responsabilități.

Sunt realmente mii de asemenea exemple ce ar putea fi citate, exemple care arată rapiditatea cu care se dezvoltă lucrurile în viața oamenilor atunci când s-a renunțat la "eu nu pot". Situații vechi de viață se pot rezolva brusc.

În mod paradoxal, asemenea progrese și expansiuni pot să supere prietenii și membrii familiei datorită schimbării echilibrului. Lucrurile pe care le-am făcut din constrângere, frică, vinovăție sau sentimentul datoriei pot fi aruncate peste bord. Noi niveluri ale conștiinței schimbă percepția și se

deschid noi orizonturi. Multe dintre motivele care antrenează oamenii pot deveni dintr-odată lipsite de sens. Asemenea lucruri precum banii, renumele, faima, poziția socială, prestigiul, puterea, ambiția, competitivitatea și nevoia de siguranță se diminuează. Acestea sunt înlocuite de motivațiile iubirii, cooperării, împlinirii, libertății expresiilor creatoare, expansiunii conștiinței, înțelegerii și conștienței spirituale. Se manifestă tendința de încredere mai mult în intuiție și simțire decât în rațiune, logică și gândire. Oamenii care sunt foarte "yang" pot descoperi "yin"-ul lor și viceversa. Tiparele rigide sunt înlocuite de flexibilitate. Siguranța și securitatea devin din ce în ce mai puțin importante în raport cu descoperirea și explorarea. Viața personală se trăiește în clipa de față, iar deplasarea înlocuiește tiparele de rotire în același șanț.

O observație surprinzătoare despre mecanismele renunțării este aceea că schimbări majore se pot petrece extrem de rapid. Tipare de-o viață pot să dispară dintr-odată, se poate renunța la inhibiții de-o viață în câteva minute, ore sau zile. Schimbările rapide sunt acompaniate de o trăire din ce în ce mai plină de viață. Energia vieții eliberată prin renunțarea la negativitate curge acum în atitudinile pozitive, gândurile și sentimentele pozitive, fiind observată și o creștere a puterii personale. Gândurile au acum o putere de manifestare mult mai mare. Se obține din ce în ce mai mult cu din ce în ce mai puțin efort. Intenția devine mult mai puternică grație eliminării îndoielilor, fricii și a inhibițiilor.

Odată cu eliminarea negativității, sunt eliberate forțe dinamice astfel că ceea ce era cândva un vis imposibil, devine acum un țel de atins.

Rezolvarea problemelor psihologice - comparație cu pshihoterapia

În general, renunțarea este de cele mai multe ori mult mai rapidă decât psihoterapia. Deseori eliberează mult mai multe și stimulează creșterea conștienței și a nivelului de conștiință. Totuși, psihoterapia este construită să elucideze tiparele de bază mai bine. Cele două metode pot lucra bine împreună. Mecanismul renunțării facilitează și grăbește psihoterapia și îi înalță scopurile. Psihoterapia poate deveni mult mai satisfăcătoare din punct de vedere intelectual datorită naturii sale verbale și a concentrării ei pe "de ce"-urile din spatele comportamentelor. Totuși, aceasta este o limitare în sine. De multe ori nu se obține altceva decât un insight intelectual, iar lucrarea emoțională este mult prea înceată, uneori dureroasă și, până la urmă, chiar evitată. Mecanismul renunțării, pe de altă parte, este concentrat asupra emoționalului "ce" de la un moment la altul, fără să implice intelectul. "De ce" devine evident prin sine odată ce a fost eliberat "ce"-ul. Analiza bazelor cauzatoare ale depresiei este un lucru și cu totul alt lucru este să pătrunzi adânc în profunzimile lipsei de speranță prin renunțarea la opunerea de rezistență la sentiment. Îngăduind trăirea sentimentului

în întregimea sa şi renunțând la orice senzație, la orice gând, la fiecare mică recompensă pe care ai putea-o primi, devii liber. Nu este necesar să verifici de ce a apărut depresia pentru a te elibera de ceea ce conține ea.

Scopurile renunțării depăşesc cu mult pe cele ale psihoterapiei. Ultimul țel al renunțării şi încredințării este libertatea totală. Scopul terapiei este reajustarea ego-ului pentru un echilibru sănătos. Cele două sisteme se bazează pe paradigme ale realității diferite. Obiectivul psihoterapiei este să înlocuiască programe mentale nesatisfăcătoare cu altele mult mai satisfăcătoare. În contrast, obiectivul renunțării este eliminarea programelor mentale şi emoționale; dobândirea unei minți necondiționate şi, în final, transcenderea minții însăşi către stadiile superioare ale conştiinței, iubirea şi pacea.

În terapie se manifestă dependența de terapeut şi de antrenamentul şi tehnicile sale, precum şi o încredere în teoria psihologică la care atât terapeutul cât şi clientul său aderă. Cercetările ştiințifice au descoperit că rezultatele terapiei nu sunt legate de şcoala de psihoterapie pe care a făcut-o terapeutul, de trainingul său sau de tehnică, ci rezultatele sunt legate de interacțiunea dintre acestea şi gradul în care pacientul doreşte să-şi îmbunătățească starea, ca şi de încrederea pe care pacientul o are în terapeut. Prin urmare, există factori psihici care operează şi pe care psihoterapia nu îi cunoaşte.

Odată cu mecanismul renunțării nu mai există o depedență de o altă persoană sau de o teorie. Se descoperă automat chiar tiparele nevrotice pe măsură ce sunt cunoscute, sunt eliberate şi dispar. Fundamentul lor se află deseori la adâncimi atât de mari, intangibile prin psihoterapie. Cu excepția câtorva perspective holiste (ex. Analiza Jungiană, psihologia transpersonală), terapia se poate baza doar pe o limitată înțelegere a minții totale. În mod obişnuit, se adresează doar unei porțiuni a ego-ului. Ignoră şi nu înțelege forțele puternice care determină, conduc şi controlează mintea. De vreme ce scopul celor mai multe psihoterapii este o reajustare a ego-ului, nu există vreo concepție despre ceea ce se află dincolo de ego.

Dimpotrivă, scopul renunțării este eliminarea ego-ului. Ego-ul este plin de frici şi limitat şi, atunci când se renunță la el, apare Sinele interior care înfățişează tot ceea ce era mult mai puternic şi exista acolo dintotdeauna. Mulți psihoterapeuți nu au o reală cunoaştere a Sinelui şi, prin urmare, sunt orbi la Realitatea Însăşi. Cât despre eficiență, psihoterapia este ca un cal şi-o căruță, în timp ce mecanismul renunțării este ca o navă spațială. În timpul cât îi este necesar terapiei să străpungă o zonă restrictivă, renunțarea a trecut deja de ea într-o cu totul nouă dimensiune.

Renunțarea are un avantaj special prin aceea că renunțând la un sentiment negativ, se eliberează şi energia din spatele multor altor sentimente negative, astfel că se

înregistrează un efect constant global. De exemplu, un bărbat respectabil și de succes a avut toată viața o frică teribilă de înălțime, o intensă fobie. Până să învețe cum să utilizeze mecanismul renunțării, a avut multe alte probleme presante în viața lui. După ce a învățat, a fost atât de ocupat să se elibereze de sentimentele și fricile în legătură cu problemele majore ale vieții sale, că nu s-a ivit ocazia să se apropie de fobia lui de-o viață legată de frica de înălțime. Mai târziu s-a aflat într-o situație în care era necesar să se urce pe acoperișul casei. S-a amuzat să descopere că acea frică se diminuase de la sine foarte mult. Era atât de încântat, încât a mers până la marginea acoperișului, s-a așezat și început să-și bălăngăne picioarele. Acum era capabil să se urce pe o scară, să se urce pe acoperiș fără niciun disconfort. Această poveste ilustrează faptul că, odată ce este eliberată o frică, toate celelalte frici se diminuează.

Psihoterapia tinde să amelioreze tiparele nevrotice. Totuși, renunțarea este concepută a desface cauzele de bază ale formării tuturor nevrozelor. Desface toată structura de bază a sentimentului și comportamentului de neadaptare. Psihoterapia caută o îmbunătățire a echilibrului nervos. Renunțarea le elimină pe toate deodată.

O limitare în majoritatea perspectivelor psihoterapiilor este aceea că terapeutul este constrâns să respecte ceea ce lumea consideră a fi sănătos, un ego funcțional dimpreună cu toate restricțiile lui. Din această paradigmă, un pacient sănătos este acela care împărtășește aceleași limitări și

iluzii acceptate de societate și implicit de terapeut. Prin contrast, scopul mecanismului de renunțare este să transceadă iluziile lumii și să atingă supremul adevăr din spatele ei – care este Realizarea Sinelui – și să descopere înseși bazele minții, sursă a tuturor gândurilor și sentimentelor.

Țelul renunțării este eliminarea fiecărei surse a tuturor suferințelor și durerilor. Acesta poate părea radical și surprinzător și, de fapt, așa și este! Până la urmă, toate sentimentele negative izvorăsc din aceeași sursă. Atunci când s-au adunat suficiente sentimente negative eliberate, acea sursă se revelează pe sine. Când se renunță la acea sursă și nu se mai petrece nicio identificare cu ea, ego-ul se dizolvă. **Sursa suferinței, prin urmare, își pierde însăși baza** puterii sale.

Fiecare dintre noi avem o limită până la care putem conține sentimente negative. Când s-a eliminat presiunea din spatele emoției, acea emoție nu mai apare. De exemplu, se renunță constant la frică pentru o vreme, până când, la un moment dat, ea s-a consumat. Devine apoi dificil sau chiar imposibil să mai simți frică. Este necesară o stimulare progresivă din ce în ce mai accentuată ca să stimuleze frica. Până la urmă, persoana care a renunțat într-o măsură suficient de mare la frică trebuie să caute cu sârguință. Energia fricii pur și simplu nu mai este acolo. Mânia și ea se diminuează progresiv astfel că nici o mare provocare nu reușește s-o stârnească. O persoană care simte foarte puțină

frică sau mânie este o persoană care simte iubirea, iubește tot timpul, privește oamenii și primește toate experiențele și vicisitudinile vieții cu o acceptare plină de iubire.

Scopul renunțării este transcendența. Din punctul de vedere al libertății totale, nivelurile comportamentelor pe care psihoterapia le acceptă ca sănătoase sunt total inacceptabile. De exemplu, în psihoterapie este considerat necesar un nivel minim al fricii, furiei și mândriei. Aceste niveluri necesare funcționării sunt denumite chiar "sănătoase". Dar, așa cum am spus, distructivitatea interioară din spatele acestor stări joase nu este acceptabilă de vreme ce există puterea renunțării care continuă cu puterea de a le transcende în totalitate. Dincolo de "nivelul acceptabil al funcționării", așteaptă destinul nostru mult mai grandios: libertatea totală.

CAPITOLUL 17

TRANSFORMAREA

Cu toate că procesul de renunțare pare simplu și ușor de realizat, efectele sale ultime sunt extrem de puternice. Un proces rapid de renunțare realizat chiar și improvizat, poate aduce uneori schimbări importante în viața noastră. L-am putea asemăna cu manevrarea cârmei unui vas. Dacă schimbăm valoarea indicată de compasul maritim fie și cu un grad, vom constata o modificare a direcției nesemnificativă, însă, pe măsură ce vasul înaintează pe mare, oră după oră și zi după zi, modificarea cursului cu un grad va sfârși prin a ne aduce într-un loc cu totul diferit, situat la multe mile marine de destinația la care am fi ajuns urmărind cursul inițial.

În capitolul de față aș dori să studiem efectul mecanismului de renunțare asupra aspectelor vieții care-i interesează pe cei mai mulți dintre noi: sănătate, bunăstare și fericire. Vom aborda aceste aspecte așa cum sunt ele experimentate în general de oameni și le vom compara cu schimbările apărute odată cu progresul realizat prin folosirea tehnicii de renunțare. Schimbările sunt destul de evidente atunci când analizăm viața celor care utilizează această tehnică. Ele vor deveni evidente și în propria voastră

viață. Uneori este posibil să nu le observați, motiv pentru care vă sugerez să alcătuiți o listă de obiective pe care să le bifați pe măsură ce vor fi îndeplinite, ca să vă dați seama de progresul realizat. Această etapă de conștientizare de sine este necesară pentru preîntâmpinarea unei particularități mai ciudate a minții. Când ne decidem să urmăm o anumită tehnică pentru a ne îmbunătăți viața și are loc o schimbare în bine, mintea manifestă tendința bizară de a desconsidera tehnica ce a făcut posibilă această schimbare. Este ca și când ego-ul minții este foarte vanitos și nu dorește să recunoască anumite merite atunci când este cazul.

Tendința minții de a desconsidera progresul interior este câteodată chiar amuzantă. Să ne referim, de exemplu, la un bărbat care ocupa de 23 de ani același post la serviciu și care a început să utilizeze tehnica renunțării. În decurs de două luni a avansat pe neașteptate la poziția de vicepreședinte al companiei unde lucra, iar până la sfârșitul anului a fost numit chiar președintele acesteia. Când a fost întrebat dacă era mulțumit de realizările obținute prin tehnica de renunțare, mintea sa a omis-o în întregime iar el a pus reușitele pe seama unor „schimbări în dinamica afacerii". Și căsnicia acestui bărbat începuse să meargă mai bine iar mintea lui a atribuit din nou ameliorarea, împrejurărilor exterioare: „Comportamentul soției mele s-a schimbat, în sfârșit." Relația cu fiul său devenise mai bună iar mintea bărbatului a evitat o dată în plus să-și remarce

transformarea interioară, afirmând că acest lucru era consecința faptului că fiul său începea să „se maturizeze".

În discuțiile ulterioare vom arăta că trecerile de la o stare, la starea superioară nu sunt dificil de realizat. Ele pot părea „dificile" din cauza percepțiilor pe care le avem în prezent. Este important să reținem că, pe măsură ce aplicăm tehnica renunțării-încredințării, percepțiile noastre se vor modifica. Aspirațiile noastre vor fi mai elevate. Ceea ce în prezent pare a ține de domeniul imposibilului, după un timp de practicare a acestei tehnici va deveni obișnuință.

Vom mai constata că, pe măsură ce mintea compară diferențele dintre un nivel inferior al vieții și nivelul superior, vom întâlni câteodată o opoziție neobișnuită față de nivelul superior de funcționare. Mintea va adopta o atitudine critică și va încerca să nu se facă de râs, preferând să ridiculizeze starea superioară. Este o ocazie rară, pentru că este chiar atitudinea care împiedică o persoană să atingă acel nivel superior în viața sa. Însăși parcurgerea materialului de față este un proces de o valoare neprețuită, întrucât ea va dezvălui întocmai care sunt blocajele cu care vă confruntați și motivele precise pentru care atingerea unor obiective nu este posibilă în acest moment. Pe măsură ce se manifestă rezistențele, atitudinile critice și defăimările, putem începe procesul de renunțare și să ne eliberăm de toate acestea chiar acum, în timp ce citim această carte. Este un prilej extraordinar de a identifica obstacolele interioare din

calea desăvârşirii noastre. Ca să-l cităm pe Pogo[1]: „Am identificat inamicul, iar acesta suntem noi."

Ca psihoterapeut şi psihiatru certificat, cu zeci de ani de experiență clinică şi de formare profesională, consideram aceste niveluri superioare de funcționare drept imposibil de atins pentru majoritatea oamenilor. Aflând, însă, cum funcționează mecanismul renunțării sub aspect practic şi urmărind sute de familii, prieteni, pacienți şi foşti pacienți transformându-şi viața, mi-am schimbat complet părerea. În prezent, nivelurile superioare de funcționare sunt văzute ca succedându-se automat, fiind uşor de atins şi aflându-se la dispoziția oricui, adesea într-un interval de timp surprinzător de scurt. De fapt, unele dintre aceste niveluri de succes şi fericire vor părea cu neputință de atins; cu toate acestea, când veți încheia lectura cărții de față veți fi atins deja nivelul cel mai înalt. Vă puteți spune încă de la început că aceste niveluri superioare de funcționare sunt nu numai posibile, ci constituie chiar un drept care vă revine prin naştere. Este starea firească de a fi, de care ați fost privați prin programarea care nu încetează să acționeze asupra minții voastre încă de când v-ați născut.

Înainte de a trece mai departe, ar fi bine să petreceți câteva momente în linişte şi să luați în sinea voastră decizia de a nu mai opune rezistență nivelurilor superioare de funcționare. Aceasta înseamnă să încetați să mai negați față

[1] Titlul şi personajul principal al unei cărți de benzi desenate americane creată de desenatorul Walt Kelly (1913-1973). (n. tr.)

de voi înşivă existența nivelurilor superioare şi să vă hotărâți să renunțați la toate blocajele pe care le puneți în fața fericirii, succesului, unei bune stări de sănătate, a acceptării, iubirii şi păcii sufleteşti. În felul acesta problema este ca şi rezolvată, pentru că plasați întreaga experiență într-un context care va începe să se deruleze în mod automat.

Starea de sănătate

Individul obişnuit este preocupat de trupul său, de funcționarea, performanțele, aparența şi supraviețuirea acestuia. Mintea unei persoane obişnuite este asaltată de griji, de teama de a se îmbolnăvi, teama de suferință, maladie şi moarte; iată de ce mintea este pregătită să apere trupul printr-o diversitate de strategii. Aceasta duce la atenția excesivă pe care o acordăm dietei, masei corporale, exercițiilor fizice şi sănătății mediului ambiant. Trăind într-o asemenea tensiune interioară, până la sfârşitul zilei o persoană obişnuită se simte adesea precum o victimă: secătuită, golită, epuizată.

Conştiința de sine este o consecință a preocupării noastre constante față de trup. Prezența trupului este predominantă în câmpul conştiinței şi se creează o fixație mentală cu privire la ceea ce face acesta, la locul în care se află şi la mişcările pe care le face, la supraviețuirea sa, la atitudinea şi aprobarea altor persoane față de trupul nostru, la aparența şi comportamentul acestuia.

La baza acestor preocupări stă echivalarea inconşti-

entă: „Eu sunt un trup." Acesta reprezintă un nivel foarte limitat al conștiinței. De fapt, în lumea spirituală aceasta se numește „a fi inconștient". Fiind vorba despre o falsă identificare dată de îngustarea accentuată a conștientizării, este ca și când am purta ochelari de cal. Ca și când ne-ar fi ieșit un coș în vârful nasului, noi ne-am gândi că întreaga lume se învârtește în jurul lui și ne-am petrece întreaga zi obsedați fiind de acest coș.

Remarcați câtă energie se pierde prin constanta preocupare față de propriul trup. Mintea noastră a fost programată neîncetat cu o varietate nesfârșită de sisteme de convingeri despre trup: ce îi trebuie, ce ar fi mai bine pentru el și infinitele sale vulnerabilități. De aici rezultă preocuparea noastră constantă față de tot felul de măsuri preventive, inclusiv capricii privind consumarea anumitor alimente considerate benefice pentru sănătate, consecventa parcurgere a etichetelor în căutarea ingredientelor potențial periculoase, teama de a ne afla în apropierea unei persoane fumătoare, teama de praf, polen și de alte substanțe potențial contaminante ale mediului înconjurător. Apare preocuparea obsesivă de neutralizare a tuturor acestor „pericole" prin adoptarea a diverse contramăsuri.

Așa cum am văzut în discuția precedentă, aceste vulnerabilități nu sunt decât produse ale minții iar trupul va reacționa la ceea ce gândește mintea. Am demonstrat acest lucru la abordarea subiectului personalităților multiple, când trupul oglindea instantaneu ceea ce gândea o anumită

personalitate la un moment dat.

Când începem să renunțăm la toate aceste temeri, neutralizând sistemele de convingeri și reafirmând că adevăratul nostru Sine este Infinit, neputând face subiectul nici unor limitări, trecem la o stare superioară de sănătate, la o stare de bine și la un aport de energie vitală. Un mod util de formulare a acestei afirmații pentru uzul personal ar fi: „Sunt o Ființă infinită și nu sunt afectat(ă) de...........". Completăm apoi spațiul liber cu orice maladie sau substanță pe care mintea ne-a programat să le vedem ca pe un potențial „pericol" pentru ființa noastră.

Ca urmare a renunțării la o nesfârșită diversitate de temeri privind trupul nostru, la neliniști și sisteme de convingeri, afecțiunile noastre fizice vor începe să se vindece de la sine. Ne vom simți mai însuflețiți și vom avea sentimentul unei libertăți personale mai mari. În starea de completă încredințare, trupul abia dacă mai este perceput. Este prezent în conștiință numai periferic și încetează să ne mai preocupe. Funcționează fără efort, lin și necesită foarte puțină atenție din partea noastră.

O persoană care urmează procesul de renunțare poate să mănânce orice și să meargă oriunde, fără să se mai teamă de agenți contaminanți, substanțe poluante, curenți de aer, germeni, frecvențe electromagnetice, mochete, fum, praf, mătreață de animale, oțetar otrăvitor, polen sau coloranți alimentari. Percepția asupra propriului corp se modifică iar acesta apare mai degrabă ca un cățeluș sau un animăluț de

companie. Percepția se schimbă de la „Eu *sunt* trupul", la „Eu *am* un trup."

Treptat, devine evident că trupul nu se experimentează pe sine în niciun fel. Dimpotrivă, mintea este cea care trăiește experiența existenței trupului. În lipsa minții, trupul nu poate fi perceput în niciun fel. Mâna nu-și poate percepe „mânuitatea". Numai mintea o poate percepe. Acest fenomen constituie însăși baza anesteziei. Când mintea este adormită, corpul nu înregistrează nicio senzație. Încet-încet ne dăm seama că, de fapt, nicio senzație nu este a corpului; singură, mintea este capabilă să îndeplinească această funcție.

Este o schimbare foarte importantă pentru conștiință, întrucât de acum înainte nu vom mai fi preocupați de corp și de nevoia de a-l apăra. Centrul atenției se va muta spre minte, care deține mai multă putere. Când ne schimbăm gândurile, sentimentele și percepțiile începem să remarcăm că se schimbă și trupul. Ne dăm seama că nu reacționăm la indicațiile trupului ci la atitudini interioare, la starea energetică și la nivelul nostru de conștientizare. Într-o bună zi realizăm că toți oamenii și tot ce există reacționează la nivelul nostru de conștiință, la intențiile noastre și la sentimentul interior pe care-l avem față de ceilalți și de tot ce există în această lume. Receptăm magnetismul oamenilor sfinți precum Maica Tereza, Dalai Lama și Mahatma Gandhi. Observăm că aceștia sunt iubiți nu datorită aspectului lor fizic, ci a iubirii interioare pe care o răspândesc și a păcii

sufletești pe care o emană. Mutarea accentului de la nivelul fizic, la nivelul conștienței începe să-și facă repede simțite rezultatele.

Renunțarea constantă la sentimentele și atitudinile negative înseamnă că ne eliberăm constant și de sentimentul de vinovăție care li se asociază. O conștiință eliberată de sub apăsarea vinovăției nu mai tinde să atragă afecțiuni fizice. Ascunsă în inconștient, vinovăția atrage pedepsirea și îmbolnăvirea, cu durerea și suferința care le însoțesc, acestea fiind metodele de autopedepsire ale minții cel mai des întâlnite. Autopedepsirea se poate manifesta sub forma accidentelor, răcelilor, gripelor, artritei sau oricărei alte boli din panoplia bogată inventată de minte. Aceste maladii iau forma epidemiilor din cauza televiziunii și a publicității din mass-media. Când o personalitate cunoscută face publică afecțiunea gravă de care suferă, crește brusc incidența afecțiunii respective în rândurile populației. Inconștientul acaparează repede o maladie și o folosește pentru a-și regla conturile. Prin renunțarea consecventă la vinovăția interioară, există din ce în ce mai puține conturi de reglat. De aceea, o persoană care s-a eliberat de negativitate și vinovăție tinde să fie ferită de boli și suferință.

Vindecarea poate fi spectaculoasă. Așa i s-a întâmplat, de exemplu, editoarei unei reviste care era într-o stare critică în urma stadiului avansat al sclerozei multiple de care suferea. Specialiștii în medicină făcuseră tot ce depinsese de ei și renunțaseră la cazul ei, considerând că era un caz în

stadiul terminal, lipsit de orice speranță. În acel moment, femeia a descoperit tehnica de eliberare de vinovăție descrisă în capitolul „Culegere de exerciții pentru studenți" din cartea *Un curs în miracole*[2]. Studiind și practicând cele descrise în curs, respectiv însușirea unei scurte lecții pe zi timp de 365 de zile, apelând la mecanismul iertării, a început să facă să dispară vinovăția și resentimentele pe care le simțea. Iertând în permanență și eliminând sentimentele negative, făcând astfel să dispară și vinovăția interioară pe care o resimțea, scleroza multiplă de care suferea a intrat în remisiune. În clipa în care scriu aceste rânduri femeia este vindecată de câțiva ani, are o sănătate înfloritoare și duce o viață fericită.

De aici desprindem ideea că starea de sănătate și starea generală de bine sunt, de regulă, consecința automată a renunțării la vinovăție și la alte sentimente și gânduri negative, precum și a renunțării la rezistența pe care o opunem stărilor pozitive de sănătate și de bine. Prin mecanismul renunțării întregul spectru de afecțiuni poate lua un curs diferit, urmând calea însănătoșirii.

Așa cum am mai spus, pot exista și situații mai neobișnuite în care - din cauze necunoscute cum ar fi predispozițiile karmice - boala sau infirmitatea să-și continue cursul. Continua renunțare produce vindecare la nivelul ființei interioare astfel încât, chiar dacă trupul pare a fi supus limitărilor iar cei din jur ar putea considera „tragic"

[2] Autoarea cărții este Helen Schueman. Traducere apărută la Editura Adevăr Divin în 2008. (n. tr.)

acest lucru, persoana în cauză se simte împăcată și răspândește în jur o stare de bine interioară care-i inspiră și pe alții. Aplicând renunțarea la un nivel foarte profund, aceste persoane s-au eliberat de autocompătimire, vinovăție și de rezistența opusă împrejurărilor vieții. Au transcens ideea că maladia care-i afectează constituie un obstacol în fața fericirii personale și au privit-o ca pe o modalitate de a aduce binefaceri în viața altor oameni. Găsim chiar în trecutul recent exemple de persoane publice care au ilustrat acest fenomen: printre acestea se numără răposatul Papă Ioan Paul al II-lea, care a abordat maladia Parkinson de care suferea în permanență ca pe o oportunitate spirituală de a se identifica cu și chiar de a prelua asupra sa suferința celorlalți.

Bunăstarea

Acesta este un subiect important nu numai pentru că are o influență atât de nemijlocită asupra vieții noastre, ci și pentru că dezvăluie atât de repede și de ușor sentimentele, gândurile și atitudinile pe care le avem în privința banilor. Mintea, care adăpostește sisteme de convingeri limitatoare și gânduri și sentimente negative, consideră că banii sunt o „problemă", o sursă neîncetată de îngrijorare și anxietate, de deznădăjduire și disperare sau, dimpotrivă, de vanitate, mândrie, aroganță, intoleranță față de alți oameni, gelozie și invidie. În situația cea mai nefericită, rezultatul final al acestei negativități îl constituie sentimentul de jenă financiară, de lipsă a banilor și de privare de aceștia. În

aceste împrejurări, sentimentul că „nu pot" cauzat de teamă și de limitare este adesea înlăturat prin simpla evitare a subiectului banilor și resemnarea cu un statut financiar inferior, considerat „inevitabil".

Mintea inconștientă face să se manifeste ceea ce consideră ea că merităm să primim. Dacă, prin prisma vinovăției acumulate, ne considerăm mărunți, mărginiți și calici atunci mintea inconștientă va face să se manifeste exact aceste condiții economice în viața noastră. Atitudinea noastră față de bani poate fi elucidată dacă examinăm cum se manifestă ea. Putem constata, de exemplu, în ce măsură banii înseamnă pentru noi siguranță, putere, magnetism, atracție sexuală, învingerea concurenței, apreciere de sine și valoarea pe care considerăm că o avem pentru ceilalți și pentru lume în ansamblu.

Se dovedește a fi deosebit de util să ne așezăm, să luăm un creion și o hârtie și la rubrica „Bani" să începem să descriem adevărata semnificație pe care o au aceștia pentru noi în diferitele domenii ale vieții. Să scriem apoi sentimentele asociate fiecăruia dintre aceste domenii, după care să purcedem la a renunța la fiecare sentiment și atitudine negativă care au legătură cu banii. Pe măsură ce facem acest lucru, vom fi surprinși să constatăm că banii în sine nu constituie problema principală. Mai importante decât banii sunt satisfacțiile la care aspirăm ca urmare a utilizării banilor.

Să spunem că în spatele dorinței de a avea bani descoperim că se ascunde dorința de a fi respectați și apreciați. Odată cu această descoperire ne dăm seama că nu banii înșiși ne interesează în ultimă instanță, ci mai degrabă respectul de sine și sentimentul valorii interioare. Realizăm că banii constituie numai un instrument pentru a dobândi altceva și că în realitate nici nu ne dorim bani, ci respectul de sine și considerația pe care sperăm că aceștia ni le vor aduce. Ne vom da seama că realizările despre care credeam că vor fi facilitate de banii pe care îi deținem *pot fi obținute și în mod nemijlocit*, nu neapărat prin intermediul lor. Cu cât este mai mare stima noastră de sine, cu atât vom simți mai puțin nevoia obținerii aprobării celorlalți. Datorită acestor descoperiri, banii vor lua o semnificație diferită în toate sferele vieții noastre. Ei vor deveni subordonați unor scopuri superioare, mai degrabă decât vor reprezenta un scop în sine.

Fără să știm ce înseamnă banii pentru noi sub aspect emoțional, ne aflăm sub influența acestora. Suntem conduși de convingerile noastre inconștiente despre bani și de toate programele care se asociază acestor convingeri. Suntem ca milionarul care continuă să strângă milion după milion pentru că nu i se pare niciodată că are suficienți bani. De ce se întâmplă astfel? Pentru că acest om nu s-a oprit niciodată să se gândească ce înseamnă cu adevărat banii pentru el. Dacă alergăm în mod obsesiv după bani sau după alte

simboluri ale bogăției, aceasta se întâmplă pentru că stima noastră de sine este atât de redusă încât avem nevoie de o sumă imensă de bani pentru a compensa această lipsă. Nesiguranța noastră interioară este atât de extinsă, încât nicio sumă de bani nu o poate acoperi. Se poate spune că cu cât ne simțim mai mărunți în sinea noastră, cu atât simțim nevoia să acumulăm mai mulți bani, mai multă putere și mai multă capacitate de seducție pentru a încerca să compensăm această micime interioară.

Când ne aflăm în starea de renunțare suntem eliberați de micime, nesiguranță și stimă de sine scăzută. Banii devin atunci o simplă unealtă, necesară pentru realizarea obiectivelor noastre în această lume. Știind că va exista întotdeauna suficientă abundență, căpătăm o anumită siguranță interioară. Vom dobândi întotdeauna ceea ce ne este necesar *atunci* când ne este necesar, pentru că avem sentimentul interior de finalizare, realizare și satisfacție. Banii devin, atunci, mai mult un izvor de mulțumire decât o sursă de neliniște.

La un anumit nivel, banii ne vor deveni chiar indiferenți. Când vom avea nevoie de bani pentru realizarea unui proiect aceștia vor apărea in mod miraculos, parcă de nicăieri. Suntem relaxați în privința lor pentru că acum suntem conectați la sursa puterii noastre personale. Când preluăm din nou puterea pe care am cedat-o banilor și ne dăm seama că această putere de fapt ne aparține, banii vor înceta să ne mai preocupe și nu vom mai simți impulsul să-i

acumulăm in cantități foarte mari. Odată ce am descoperit formula de a avea bani în funcție de necesitate, nu mai este nevoie să cărăm un sac cu bani pe umeri, însoțit de grijile și neliniștile care decurg din aceasta.

Problema acumulării excesive de bani o constituie, firește, teama permanentă de a-i pierde. Este tragi-comic să vezi cum o persoană care deține o avere de 50 de milioane de dolari se află pe punctul de a face o cădere nervoasă pentru că, din cauza unei neglijențe în afaceri, a pierdut 10 milioane de dolari. Omul chiar a intrat în panică. Sub aspect emoțional, era de-a dreptul speriat că cei 40 de milioane de dolari rămași nu-i vor ajunge ca să supraviețuiască în continuare. Cel care se simte sărac în interior, este practic impins să acumuleze neîncetat bunuri materiale. Sentimentul de sărăcie interioară este însoțit de egoism și de corolarele sale, vanitatea și mândria nejustificată.

Se întâmplă adesea ca persoanele care utilizează tehnica renunțării să se îmbogățească brusc. Actori până mai ieri anonimi ajung să joace în roluri principale la Hollywood. Un dramaturg care trăia la limita sărăciei, devine producătorul unui spectacol de senzație pe Broadway. În mod paradoxal, unii oameni au devenit atât de nonșalanți în privința banilor încât au ales să renunțe la o mare parte din ei și să trăiască o viață mult mai simplă. Pur și simplu nu mai sunt interesați de bani; au ajuns să dețină ei înșiși controlul asupra acestora. Mulțumirea interioară pe care căutaseră să o obțină prin intermediul banilor este acum

obținută în mod nemijlocit, astfel încât fericirea acestor persoane este independentă de bogăția exterioară. În această stare de libertate interioară individul este independent de lumea exterioară și nu se mai află sub influența acesteia. Acest lucru se întâmplă când cineva transcende ceva ce a reușit să stăpânească.

Fericirea

În secțiunile despre starea de sănătate și bunăstare am abordat deja câteva aspecte importante despre fericire în general. În cele ce urmează ne vom concentra mai mult asupra vieții noastre interioare emoționale pentru că, de fapt, aici trăim noi cu adevărat. Ne dorim o bună stare de sănătate și bogăție materială deoarece presupunem – și într-o oarecare măsură avem dreptate – că acestea ne fac fericiți. Fericirea poate fi însă trăită și nemijlocit, iar la acest nivel este relativ independentă de sănătate sau bogăție.

Haideți să aruncăm o privire obiectivă asupra opiniei generale despre fericire. Pentru început, să observăm că fericirea este extrem de vulnerabilă. O remarcă întâmplătoare, un comentariu critic, o sprânceană ridicată sau o mașină care ne taie calea în trafic sunt suficiente pentru a spulbera într-o clipă fericirea unei persoane obișnuite. Amenințarea pierderii locului de muncă, lipsa de încredere în cadrul unei relații, remarca pesimistă a unui medic sau un șofer de taxi impertinent sunt suficiente pentru a strica ziua celor mai mulți dintre noi. De ce este

fericirea noastră atât de fragilă încât niște întâmplări cotidiene ne pot „ruina" întreaga zi?

În secțiunea despre anatomia emoțiilor am investigat deja motivele pentru care se întâmplă acest lucru. Ca urmare a sentimentelor, gândurilor și atitudinilor noastre negative la care se adaugă judecata moralizatoare și criticismul constant al altor persoane la adresa noastră, ne simțim adesea separați de ceilalți. Din cauza acestui sentiment de singurătate și separare interioară relațiile noastre iau forma atașamentelor, cu teama, mânia și gelozia care se trezesc la orice amenințare pe care o percepem la adresa acestor atașamente. Negativitatea interioară se manifestă prin convingeri larg răspândite de genul: „Singur te naști, singur mori." În realitate, nimic nu este mai departe de adevăr. Așa cum se arată în cărțile mai recente și cum o demonstrează experiențele din apropierea morții, ne simțim adesea singuri în timpul vieții însă în momentul morții avem un sentiment desăvârșit de unitate și de uniune (Eadie, 1992; Neal, 2001).

Din cauza atașamentelor, a dependențelor și a meschinăriei noastre interioare ne putem simți neajutorați și limitați. Intoleranța plină de vinovăție pe care o simțim față de gândurile și sentimentele din lumea noastră interioară este proiectată în exterior, făcând ca lumea să pară un loc înfricoșător. Din cauză că mintea reține aceste temeri, în viața noastră sunt atrase și se manifestă efectiv evenimente și experiențe care ne înspăimântă. Frica degenerează în

mânie cronică, aceasta ne face agresivi și ne predispune la haos emoțional. Apar durerea și suferința, însoțite periodic de disperare și predispunere la tulburări emoționale. Mintea ego-ului, care îi vede pe ceilalți ca entități separate, este invidioasă pe oricine pare mai fericit, are mai mult succes în viață, are o relație sentimentală mai bună, are un trup mai frumos sau relații mai sus-puse. În scurt timp, din cauza lipsei de claritate în privința țelurilor de viață, se instalează o confuzie ce duce la autocompătimire, invidie și resentimente ulterioare. Autoinvinovățirea se proiectează la nesfârșit asupra lumii, luând forma judecării critice de către alte persoane, ceea ce accentuează și mai mult vinovăția și sentimentul de neinsemnătate.

Pentru unii dintre noi singura evadare posibilă este prin infatuare, intoleranță, bigotism, aroganță și mânie - care ia forma cruzimii, autoritarismului, brutalității și insensibilității față de sentimentele celorlalți. Adesea, insensibilitatea își găsește scuze precum: „Sunt o persoană directă care spune ce gândește" sau „Sunt genul sincer; știi întotdeauna la ce să te aștepți din partea mea." Aceste remarci sunt un paravan pentru insensibilitate, care ar putea fi mai bine descrisă ca stângăcie. Lipsa stimei de sine se exprimă prin criticarea propriei persoane și a celorlalți, constanta competiție și comparare cu ceilalți, analizare, disprețuire, intelectualizare, îndoială și fantezii de răzbunare. Când toate aceste strategii eșuează, revin apatia și sentimentele de neajutorare și de victimizare. În această

stare fiind, ne înstrăinăm treptat de ceilalți pentru că avem atât de multe lucruri din noi de ascuns. Comportamentul nostru duce la izolarea de ceilalți și la dezechilibru, ca urmare a acordării unei atenții prea mari domeniilor din viața noastră care încă par să funcționeze.

Din cauza acestui haos interior, individul obișnuit este obligat să rămână permanent inconștient. Sunt interesant de urmărit modalitățile inventate de minte pentru îndeplinirea acestui deziderat. Vedem cum o persoană se trezește dimineața și aprinde imediat radioul sau televizorul pentru a-și devia gândurile de la sine și de la pălăvrăgeala neîncetată a minții. În pofida distragerii suplimentare, gândurile și sentimentele au tendința să se manifeste până ce mintea devine preocupată de proiectele din ziua respectivă, de activitatea de la serviciu și de diverse posibilități de realizare profesională sau de divertisment. Preocuparea începe cu trupul: spălatul pe dinți, dușul de dimineață, parfumarea, pudrarea, dezodorizarea și alegerea cu atenție a ținutei din ziua respectivă. Alegerea hainelor amintește de întregul program al zilei, de toate activitățile care au fost aglomerate în acea singură zi: nesfârșite întâlniri de lucru, telefoane de dat, sarcini de îndeplinit, obligații sociale, responsabilități casnice, email-uri. În drum spre serviciu sau în timpul activităților zilnice purtăm discuții cu diverse persoane, ascultăm radioul în timp ce conducem mașina, dăm telefoane, trimitem SMS-uri sau citim în metrou ziarul de dimineață. Odată ajunși la destinație, devenim

preocupați de evenimente exterioare: activitatea în sine, afaceri, chilipiruri, aranjamente, griji, manipulări, necontenita alergare după putere, încercarea de a da „lovitura" și mereu prezenta preocupare în privința supraviețuirii. Toate acestea au la bază dorința de a descoperi undeva un înțeles, de a ne simți în siguranță, de a ne spori stima de sine și de a ne demonstra valoarea personală prin orice mijloace.

Nu realizăm frenezia luptei noastre până ce un eveniment exterior nu ne obligă să o întrerupem. În acel moment ne confruntăm cu un vid interior. Acesta impune consumul neîncetat de romane, reviste, programe de televiziune și website-uri. Mai putem încerca evitarea confruntării cu vidul interior și prin constanta frecventare a petrecerilor, evadarea prin intermediul drogurilor, amorțirea conștiinței cu băuturi alcoolice, vizionarea de filme sau căutând alte activități distractive. Avem tendința de a face aproape orice pentru a evita să simțim sentimentul de vid interior.

Nu este nimic în neregulă cu toate aceste activități în sine. Noi nu dorim să analizăm decât nivelul de conștiință, starea de conștientizare și modul în care aceste activități sunt percepute, căutate și experimentate. În starea de libertate interioară, aceleași evenimente și experiențe au o semnificație cu totul diferită.

Aceleași activități pot izvorî dintr-un sentiment de fericire interioară, valoare de sine și completitudine. Aceleași țeluri pot fi atinse prin realizarea propriei desăvârșiri

interioare, mai degrabă decât prin intrarea în competiție cu alte persoane. Relațiile cu ceilalți încep să se bazeze pe împărtășire și iubire în loc de gelozie, spirit de competiție, încercări de a da „lovitura" sau căutarea aprobării celorlalți. Când ne eliberăm de tendințele negative, ne bucurăm de relații armonioase pentru că iubim oamenii dar nu suntem atașați de ei. Îl lăsăm pe celălalt partener să fie liber, în loc să îl supunem geloziei și amenințărilor noastre. La rândul nostru, nu mai suntem victimele manipulărilor altor persoane pentru că am ajuns deja la realizarea interioară.

Pe măsură ce ne eliberăm de gândurile, sentimentele și atitudinile negative, preluăm puterea pe care o încredințaserăm lumii. O parte din atracția exercitată de lume asupra noastră se datorează fascinației pe care am proiectat-o noi înșine asupra ei. În minte se nasc întrebări care ne fac să reflectăm: „Oare chiar doresc să am toți acei bani sau de vină este atracția pe care o simt față de ei? Ce sper să obțin din titulatura pe care mi-o conferă profesia sau din desemnarea ca „Dr.", „Dl.", „Pf."? Să fie responsabilitatea și activitățile specifice acestora sau aura și respectul asociate titulaturilor? Oare chiar iubesc o persoană anume sau m-am îndrăgostit de aura pe care am proiectat-o asupra ei?"

Cu cât recurgem mai frecvent la mecanismul renunțării, cu atât știrbim mai mult seducția pe care lumea o exercită asupra noastră. Cu cât lumea ne fascinează mai puțin, cu atât ne dictează mai puțin ce să facem. Nu ne mai aflăm sub fascinația lumii, deci nu mai putem fi manipulați

de ea. Încetăm să fim vulnerabili în fața programatorilor profesioniști din mass-media și de pe scenele social-politice. Nu mai simțim nevoia interioară de a obține aprobarea celorlalți.

Începem să iubim oamenii pentru ceea ce sunt și nu pentru ceea ce pot aceștia face pentru noi. Nu mai simțim nevoia să-i exploatăm pe ceilalți sau să încercăm să-i învingem. Pe măsură ce nivelul de vinovăție se reduce, stima noastră de sine se dezvoltă. Relațiile se bazează acum pe integritate și nu mai facem subiectul șantajului emoțional. Pe cale de consecință, nu mai încercăm nici noi să-i șantajăm pe ceilalți folosind presiunea emoțională. Pentru că acum relațiile se bazează pe onestitate, existând și funcționând la un nivel superior, nu ne mai temem de alienare sau singurătate. Persoana care a renunțat/s-a încredințat nu mai are nevoie de ceilalți pentru propria împlinire personală, ci alege compania altora din iubire și din plăcerea de a se afla în prezența acestor persoane. Compasiunea față de ceilalți și pentru tot ce este omenesc în ei ne transformă întreaga viață și ansamblul relațiilor.

Starea de libertate interioară

Cum ni se transformă viața atunci când suntem angajați într-un proces constant de renunțare? Ce devine posibil?

În starea de renunțare nu mai depindem de lumea exterioară ca sursă de satisfacții, pentru că am descoperit

sursa fericirii în noi înșine. Fericirea este împărtășită cu ceilalți, astfel încât în relațiile sentimentale persoana aflată în starea de renunțare constituie un sprijin, manifestă compasiune, este încurajatoare, răbdătoare și tolerantă. Apreciază meritele și valorile celorlalți, manifestând considerație față de sentimentele lor. Se renunță la luptele pentru putere, la nevoia de a avea „dreptate" și la impunerea propriului punct de vedere. Se instalează automat o atitudine nemoralizatoare, iar ceilalți sunt ajutați să se dezvolte, să învețe, să experimenteze și să-și dezvolte potențialul. Ceilalți sunt acceptați cu naturalețe și bunăvoință. Ne simțim relaxați, dinamici și plini de energie. Evenimentele de viață se succed în mod automat și fără niciun efort. Nu mai răspundem solicitărilor altora din spirit de sacrificiu și nu mai „renunțăm" la ceva în favoarea altor persoane; ne punem în schimb, cu toată iubirea, în serviciul celorlalți și al întregii lumi. Evenimentele de viață sunt privite mai degrabă ca oportunități decât ca provocări. Ca personalitate, suntem blânzi și deschiși, dornici să renunțăm și să ne încredințăm în permanență ca urmare a desfășurării și continuării procesului interior de neîncetată revelare.

Pe măsură ce procesul își urmează cursul, simțim că în noi se petrece o transformare interioară. Aceasta ne face să simțim consecvent un sentiment de recunoștință, satisfacție și certitudine în privința țelurilor noastre. Trăim mai mult în prezent, fără să ne preocupe trecutul sau viitorul. Alegem să ne expunem cu încredere evenimentelor

de viață pentru că am preluat din nou puterea pe care o încredințaserăm lumii. Sentimentul de putere și invulnerabilitate ne face să simțim o serenitate interioară.

La început, trăim identificarea: „Eu sunt trupul." Pe măsura continuării procesului de renunțare devine cât se poate de evident că „Eu nu sunt trupul, sunt mintea care experimentează existența unui trup." Renunțând la tot mai multe sentimente și sisteme de convingeri, realizăm la un moment dat că „Eu nu sunt nici mintea, ci ceea ce constată și experimentează mintea, emoțiile și trupul."

Prin contemplare interioară ne dăm seama că ceva din noi rămâne constant și neschimbat indiferent de ce se petrece în lumea exterioară sau cu trupul nostru, cu emoțiile sau mintea. Această conștientizare aduce cu sine o stare de deplină libertate. Ne descoperim Sinele interior. Starea tăcută de Conștientizare care stă la baza oricărui gest, oricărei activități, sunet, sentiment sau gând se revelează a fi dimensiunea eternă a păcii. Când ne identificăm cu această Conștientizare, încetăm să ne mai aflăm sub influența lumii, a trupului sau a minții și intrăm într-o stare de liniște interioară, calm și pace profundă. Ne dăm seama că este ceea ce căutam dintotdeauna fără să știm, pentru că ne rătăciserăm într-un labirint. Ne identificaserăm din greșeală cu fenomenele exterioare din viața noastră agitată – cu trupul și trăirile sale, cu obligațiile noastre, cu serviciul, cu titlurile deținute, cu activitățile, problemele și sentimentele noastre. Acum, însă, ne dăm seama că suntem spațiul fără de

sfârșit în care se întâmplă toate fenomenele. Nu suntem imaginile pâlpâitoare care-și joacă rolul pe un ecran de cinema, ci ecranul însuși – martorul care nu analizează ci doar observă desfășurarea filmului vieții, cel fără de început și fără de sfârșit, cu potențialul său infinit. Aceste realizări treptate ale adevăratei noastre naturi pregătesc terenul pentru Realizarea Absolută a identității Conștiinței prin însăși Divinitatea.

CAPITOLUL 18

RELAȚIILE

Datorită faptului că sunt intim conectate cu nevoile noastre primare - iubirea și securitatea - relațiile pot aduce cu repeziciune în lumină cele mai profunde sentimente ale noastre. Din acest motiv sunt extrem de prețioase, indiferent dacă o relație este clasificată drept bună sau rea. În timpul procesului de emancipare emoțională, orice este la fel de prețios. Este necesar să ne reamintim nouă înșine că **sentimentele sunt programe, prin urmare sunt răspunsuri învățate care, deseori, servesc un scop**. Scopul este în directă legătură cu obținerea unui efect în ceea ce simte altă persoană și, în felul acesta, de a influența sentimentele acesteia față de noi, cu alte cuvinte de a ne duce la îndeplinire propriile scopuri.

Vom urmări reacțiile emoționale comune și vom examina care este realul lor scop. Reacțiile emoționale nu au nimic de-a face cu iubirea, deoarece iubirea este o stare a unimii cu un altul. Iubirea nu este doar o emoție care vine și pleacă. Ceea ce deseori trece ca fiind iubire în înțelegerea obișnuită umană, este, de fapt, atașament, dependență și posesivitate.

Sentimentele negative

După cum vom vedea, toate emoţiile pe care le simţim faţă de alte persoane implică convingerea fundamentală că suntem incompleţi fără de altul/alta şi, în consecinţă, ceilalţi sunt priviţi şi utilizaţi ca unelte care pot sprijini procesul împlinirii noastre. Cu toate că s-ar putea să nu fim capabili să influenţăm cealaltă persoană în felul în care ne-am dori, folosirea altei persoane se petrece chiar şi la nivelul fanteziei şi al aşteptărilor. Descoperim, de asemenea, că foarte mult din ceea ce experimentăm într-o relaţie se întâmplă doar în imaginaţia noastră. Să începem cu cele mai negative emoţii şi vom descoperi care este sensul esenţial şi care ar fi răspunsul posibil al celeilalte persoane.

Mânia

Vom începe cu sentimentele cele mai negative: ura, răutatea, mânia, furia, răzbunarea şi violenţa. Este evident că la baza acestor sentimente se ascund lucrurile pe care ni le imaginăm, fantezia de a elimina, de a izgoni, de a omorî, distruge, răni, speria şi intimida. Cel mai probabil, răspunsul celuilalt va fi evitarea; ne va evita, ne va urî la fel, va încerca să contra-atace. Forme mai uşoare ale mâniei sunt criticismul, ciuda, supărarea, fierberea interioară şi alte judecăţi critice negative despre alţii. Scopul, din punct de vedere emoţional, este pedepsirea altora, să-i facem să le pară rău, să încercăm să îi forţăm să-şi schimbe sentimentele

şi comportamentul, să-i facem să sufere, să ne răzbunăm pe ei, să fim chit, să-i facem mai mici şi să-i devalorizăm.

Pentru a ne descurca în această zonă trebuie să înţelegem că aproape fiecare om are aceste fantezii. Să ne jucăm de-a struţul crezând că ei sunt răi sau că noi suntem vinovaţii, nu va rezolva problema, nu-i va absolvi pe ei. Trebuie să ajungem la nivelul curajului şi să ne uităm la cele mai urâte sentimente ale noastre admiţând că ele sunt parte a condiţiei fiinţei umane, să ne amintim că noi suntem răspunzători de ceea ce facem cu ele. Este evident că aceste sentimente negative au foarte mare importanţă din punct de vedere emoţional asupra sinelui nostru. Doar acest motiv şi este suficient pentru a justifica acţiunea de a le descoperi şi de a renunţa la ele.

Privindu-ne sentimentele de la nivelul relaţiilor interpersonale, descoperim o altă lege a conştiinţei. *Sentimentele şi gândurile noastre au un efect asupra altei persoane şi ne afectează relaţia indiferent dacă aceste gânduri sau sentimente sunt verbalizate, sunt exprimate sau nu.* În acest stadiu nu vom discuta despre mecanica acestei legi, despre cum se petrece acest lucru, dar este un lucru deja comun în multe cercetări ale fizicii avansate şi întâlnit în mecanica cuantică, de exemplu, în special în zona particulelor subatomice de înaltă energie şi în relaţia lor cu gândurile şi cu formele gând.

Putem intui adevărul acestei legi a conştiinţei din propria noastră experienţă. De obicei ştim, de exemplu, atunci când cineva este furios pe noi, chiar şi dacă nu spune

nimic despre asta. Simțim sentimentul de mânie reprimată al acelei persoane și am putea întreba-o:"Ești în regulă? S-a întâmplat ceva?" Chiar și când ne răspunde "Oh, nu, nimic!", noi tot știm, suntem conștienți de energia acelei mânii sau a supărării sale.

Este oarecum înspăimântător să descoperim adevărul despre această interfață la nivelul energiei, dar oricine îl poate descoperi printr-o cercetare interioară. La nivel global, atitudinile pe care le avem față de o persoană influențează sentimentele celeilalte persoane și atitudinile sale față de noi indiferent dacă ne exprimăm sau nu aceste sentimente. Femeile sunt mult mai intuitive decât bărbații. Ele sunt în general mult mai conștiente că gândurile și sentimentele lor sunt cunoscute altora. Adevărații parapsihologi sunt, bineînțeles, persoane care sunt experte în intuiție.

Când descoperim prima oară adevărul, s-ar putea să trecem printr-o perioadă de ușoară paranoia. Cei mai mulți cred că gândurile și sentimentele noastre sunt chestiuni private și nu e treaba nimănui să le știe, că mințile noastre sunt separate și că emoțiile se petrec doar în interiorul granițelor corpului. Pe măsură ce începem să cercetăm această zonă descoperim că, deseori, setul de sentimente pe care le avem față de o persoană este oglindit către noi de atitudinea ei, și că, atunci când ne schimbăm noi atitudinea interioară față de acea persoană, și atitudinea ei se schimbă brusc. Îi influențăm în mod inconștient pe alții tot timpul datorită sentimentelor pe care le nutrim pentru ei. Pe măsură ce devenim mai intuitivi, vom râde de naivitatea noastră anterioară. Și, dacă cercetăm în continuare în lumea

parapsihologiei, vom descoperi că gândurile și sentimentele pot fi citite de experții parapsihologi aflați chiar și la celălalt capăt al lumii.

Singurul mod de a trece peste această paranoia de la început este să ne curățăm pe noi înșine. Descoperind ce trebuie să fie curățat, este ușor și simplu. Uitați-vă la ceea ce n-ați dori să știe alții despre voi și începeți să renunțați exact la aceste lucruri!

Prin observație devine foarte clar că aceste sentimente intens negative reverberează și au un efect de bumerang, întorcându-se la noi, afectându-ne profund relațiile. Cealaltă persoană nu face decât să oglindească ceea ce proiectăm noi asupra ei. Oamenii care poartă ură, descoperă că trăiesc într-o lume plină de ură și că sunt urâți de o mulțime de oameni. Ceea ce nu reușesc să vadă este că întreaga situație este autocreată. Trăim cu speranța secretă că nu se vor vedea sentimentele noastre de mânie față de alții, că îi vom pedepsi și îi vom face să sufere. De fapt, nu facem altceva decât să le oferim o justificare pentru a ne urî și ei la fel. Trebuie să trăim cu frica de răzbunarea lor și cu vinovăția noastră inconștientă care, deseori, se manifestă prin boli fizice. Vom descoperi că toată mânia noastră și resentimentele noastre se datorează percepției noastre, adică modului în care vedem fiecare situație. Când sentimentele din interior sunt eliberate, se schimbă și modul în care privim situațiile și, deseori, suntem surprinși de modul abrupt în care apar sentimentele de iertare dintr-odată și de felul cum se transformă relația, chiar dacă la nivel

exterior n-am făcut sau n-am rostit niciun cuvânt pentru a exprima această schimbare.

Aceasta se întâmplă cu o frecvență foarte mare atunci când intenția noastră este de a ne depăşi resentimentele. *Un curs în miracole* se bazează pe exact acest proces al schimbării felului în care privim o situație, prin bunăvoința de a o vedea diferit şi de a fi iertători. Asta este ceea ce a vrut să spună Iisus Hristos atunci când a vorbit despre miraculoasa putere a iertării.

Destul de interesant este faptul că există o bază ştiinţifică de cercetare a observației făcute de Iisus: să ne binecuvântăm şi să ne iubim duşmanii. La nivel energetic, sentimentele joase au o frecvență joasă şi o putere scăzută. Când ne aflăm într-o stare cu o energie joasă cum ar fi mânia, ura, violența, vinovăția, gelozia sau orice alte sentimente negative, suntem vulnerabili fizic față de cealaltă persoană. În schimb, iertarea, recunoştinţa şi bunătatea plină de iubire au o vibrație mult mai înaltă şi o putere mult mai mare. Când facem schimbarea de la un nivel jos la unul mai înalt al energiei, creăm un scut protectiv la nivel energetic şi nu mai putem fi fizic vulnerabili la cealaltă persoană. Când suntem într-o stare de mânie, de exemplu, suntem vulnerabili la golirea de energie pe care o produce contra-mânia adusă de cealaltă persoană. Paradoxal, dacă dorim cu adevărat să influențăm alte persoane, atunci trebuie să le iubim. Atunci, mânia lor față de noi se va întoarce ca un bumerang înapoi la ele şi nu va avea efect asupra noastră. Aceasta este înțelepciunea lui Buddha conținută în următoarele propoziții din Dhammapada: "Ura nu este învinsă prin ură. Ura este învinsă prin iubire. Aceasta este o lege eternă."

Vinovăția

Următoarea zonă "grea" a negativității este vinovăția. Aici, scopul ascuns este împăcarea, domolirea urii, scăparea de pedeapsă prin autopedepsire, obținerea iertării. Cea mai importantă dintre toate acestea este dorința de a obține pedepsirea de la o altă persoană, în combinație cu autopedepsirea. Aceasta nu este o dorință conştientă. Cu toate acestea, este chiar scopul inconştient al vinovăției. Cu puțină cercetare, se poate verifica cu uşurință. Cu prima ocazie când vă veți simți vinovați față de ceva anume în privința altei persoane, stabiliți-vă să urmăriți ce se va întâmpla la următoarea întâlnire. Aproape inevitabil, persoana va aduce vorba despre exact acel lucru pe care îl avem noi în minte. De exemplu, dacă ne simțim vinovați că întârziem la întâlnire, acea vinovăție va declanşa un răspuns critic din partea celeilalte persoane. Prin menținerea vinovăției, noi ne aducem singuri criticile altora şi ironia lor. Lipsa de încredere în noi înşine şi respectul de sine scăzut vor fi canalizate înapoi către noi prin intermediul altora în forma invalidării vieții noastre.

Dacă menținem în mintea noastră că suntem mici şi fără valoare, obținem aceste feluri de răspunsuri de la alții, ale căror remarci tind să indice că suntem mărunți şi fără valoare. Dacă vom crede că valorăm cât coaja unei pâini, atunci exact asta vom primi. Asta vor să spună scripturile

prin: "Săracul se face mai sărac şi bogatul mai bogat." La orice nivel, nu doar financiar, sărăcia provine dintr-o sărăcie interioară. Dacă ne dorim ca alţii să nu mai fie critici la adresa noastră şi să ne atace, răspunsul este să începem să renunţăm la vinovăţie şi la toate celelalte sentimente care ne-au stârnit-o.

O cale foarte rapidă de a învăţa şi de a sprijini procesul de clarificare a emoţiilor în relaţiile interpersonale este prezumţia că cealaltă persoană este conştientă de sentimentele şi gândurile noastre. Nu suntem departe de adevăr prin această presupunere deoarece intuitiv chiar este conştientă de gândurile şi sentimentele noastre, chiar dacă nu în clipa respectivă. Persoana ne va răspunde ca şi cum ar şti ce simţim. *La nivel general, relaţia se va desfăşura ca şi cum cealaltă persoană este conştientă de ceea ce simţim în interiorul nostru.* Dacă încă păstraţi în minte fantezia că alţi oameni nu ştiu ceea ce gândiţi sau simţiţi, încercaţi să observaţi ceea ce câinii observă foarte repede. Chiar credeţi că psihicul unui câine este superior celui uman? Dacă un câine poate citi atât de repede atitudinea noastră interioară în totalitatea ei, putem fi siguri că şi intuiţia oamenilor din jurul nostru captează aceeaşi vibraţie.

Apatia şi suferinţa

Sentimentele specifice apatiei, suferinţei, depresiei, tristeţii, amărăciunii, autocompătimirii, lipsei de speranţă şi de ajutor provin dintr-un program intern al lui "Eu nu pot".

Scopul lor este să trezească compătimirea, să recâştige ceva ce s-a pierdut, să dobândească sprijin, să-i facă pe alţii să le pară rău şi să ceară ajutorul. Care este efectul pe care îl au aceste sentimente asupra altei persoane? Cu toate că la început s-ar putea să se manifeste o încercare de a ajuta, până la urmă aceasta este înlocuită de milă şi, în final, de evitare. De ce evitare? Datorită cererii uriaşe de energie pe care o lansăm către ceilalţi. Aruncându-ne la uşa lor, atentăm la rezervorul lor de energie, avem tendinţa de a-i goli pe ei de energie. Rezultatul acestui lucru este ceea ce spune această maximă, care pare dură, dar, din păcate, este deseori atât de adevărată: "Când râzi, lumea întreagă râde cu tine, dar când plângi, eşti de unul singur."

Suferinţa constantă îi va îndepărta pe oameni. Ei vor începe s-o respingă cu excepţia situaţiei în care ei înşişi se află într-o loc foarte înalt şi sunt capabili de compasiune fără de vreun efort. Suferinţa cronică aduce cu sine îmbătrânirea prematură, oboseală şi uzură şi poate fi depăşită doar atunci când avem curajul de a-i permite să iasă la suprafaţă în circumstanţe potrivite, iar atunci să avem bunăvoinţa de a ne încredinţa ei şi-apoi de a renunţa la ea.

Frica

Stările de frică – fie că e vorba despre tensiune şi anxietate, timiditate, prudenţă, reţinere sau neîncredere – au scopul de a evada dintr-o ameninţare imaginară şi de a pune o distanţă psihologică între noi şi situaţia sau persoana care ne trezeşte frica. În mod paradoxal, aşa cum am remarcat şi anterior, datorită faptului că frica este puternică, însuşi

procesul de menținere a ei în minte poate aduce în viața noastră exact ceea ce ne produce teamă. Este ca o autoprofeție. Energia fricii generează o concentrare interioară asupra tuturor lucrurilor negative care s-ar putea întâmpla și această concentrare poate să se unească și să determine apariția chiar a evenimentelor de care ne temem mai mult.

Frica în relații este, prin urmare, cea care cedează puterea noastră celeilalte persoane și o determină să facă exact acel lucru de care ne temem. O cale de-a scăpa este să luăm în calcul cel mai rău scenariu posibil și să observăm sentimentele care se nasc, apoi să le eliberăm. Ca orice altă emoție, frica se poate dezvălui prin elementele sale componente și astfel poate fi eliminată cu ușurință. Să luăm de exemplu situația în care se manifestă frica față de un atac criticist. Ne întrebăm: "Care este cel mai urât scenariu posibil?" Prin această întrebare constatăm că la baza fricii se află mândria. Când mândria este recunoscută și eliminată, frica se dizolvă automat. Dacă într-o relație trăim frica și descoperim această frică, s-ar putea să descoperim și că în spatele ei se ascundea frica de a descoperi propria mânie. Teama rezidă în convingerea că cealaltă persoană se va răzbuna. Dacă eliminăm mânia, frica va dispărea automat.

O persoană nesigură se teme și este predispusă la gelozie, posesivitate și atașament în relațiile sale, atitudini care întotdeauna aduc frustrarea. Scopul acestor sentimente este să posede, să lege și să țină strâns cealaltă persoană pentru a dobândi securitatea personală prin prevenirea pierderii și, câteodată, chiar să pedepsească cealaltă persoană pentru propria-i frică de pierdere. Aceste atitudini tind să

aducă în manifestare exact ceea ce face obiectul fricii, exact ceea ce gândim. Simțindu-se împresurată de energia posesivității și a dependenței noastre, cealaltă persoană are un impuls interior de-a fugi pentru a se elibera, de a se retrage și a se detașa, de a face exact ceea ce ne temem mai mult. Aceste atitudini conduc constant către dorința de a-i influența pe alții. Datorită faptului că oamenii captează la nivel intuitiv această dorință a noastră de a-i controla, răspunsul lor va fi să opună rezistență. Așa că, singura cale de a scăpa de opunerea rezistenței este, în primul rând, să renunțăm la a dori să-i influențăm. Asta înseamnă să renunțăm la fricile interioare pe măsură ce apar ele.

Mândria

De cele mai multe ori, **societatea noastră găsește** scuze pentru sentimentele de mândrie care iau forma perfecționismului, a exactității, punctualității, fiabilității sau forma exprimată prin "o persoană potrivită s-o ai împrejur", a curățeniei excesive, workaholismului – dependenței de muncă, ori a ambiției excesive, succesului, superiorității morale și politeții. În formele sale exacerbate putem observa aroganța, vanitatea, lăudăroșenia, eleganța orbitoare și prejudecata. La nivel spiritual se manifestă ideea că este corect ca necredincioșii să fie omorâți. Scopul care stă la baza acestor sentimente față de alții este câștigarea admirației acestora, evitarea criticismului sau a respingerii din partea lor, obținerea acceptării lor, a importanței în fața lor, astfel depășind sentimentele interioare de lipsă de valoare

personală. Din păcate, reacţiile care se nasc în cealaltă persoană sunt, de cele mai multe ori, invidia, competiţia sau chiar ura şi o uşoară exploatare. Dacă studiem mândria, observăm că ea este un substitut al autenticei stime de sine.

De asemenea, este foarte important să înţelegem că cea mai importantă relaţie în care se aplică aceste fenomene este relaţia cu Dumnezeu. Deseori inconştientă stă convingerea că putem stârni un răspuns de la Dumnezeu: "Dumnezeu o să aibă milă de mine"; "Dumnezeu se va răzbuna pe mine"; "Dumnezeu mă va pedepsi"; "Dumnezeu va fi mulţumit de mine"; "Dumnezeu îmi va face o favoare. "

Când avem o stimă de sine adecvată, suntem motivaţi de smerenie şi recunoştinţă şi, prin urmare, nu avem o constantă nevoie de-a obţine ceva de la alţii (sau de la Dumnezeu). Când ne oprim din a dori să fim plăcuţi, descoperim că suntem. Când ne oprim din măguleli şi din încercările de a-i manipula pe ceilalţi pentru a le obţine aprobarea, descoperim că ei ne respectă. Autodenigrarea poate fi exprimată prin multe forme: împăciuire, flatare, deferenţă, umilinţă şi pasivitate, toate fiind nişte încercări de a influenţa pe alţii linguşindu-le ego-ul astfel încât să obţinem favorurile lor, să ne trateze bine şi să meargă pe calea noastră. Falsa smerenie aproape că-i spune celeilalte persoane: " Eu sunt mic, te rog tratează-mă în consecinţă" şi, bineînţeles, chiar aşa va fi.

După cum se vede, toate emoţiile de mai sus sunt manipulative asupra celeilalte persoane şi distructive în raport cu relaţia. Ele toate diminuează stima de sine deoarece sunt poziţionalităţi ale vulnerabilităţii. Astfel, deşi

am putea crede că ne simţim bine şi în siguranţă la nivelul mândriei, iată că mândria este întotdeauna însoţită de retragerea în apărare din cauza vulnerabilităţii de la baza sa. Ne umflăm în pene cu mândrie de fiecare dată când ne simţim nesiguri. Umflarea mândriei este uşor de stârnit printr-o remarcă trecătoare sau chiar şi la simpla ridicare a unei sprâncene.

Condiţia umană

Toate sentimentele negative sunt esenţialmente forme ale fricii: frica de pierderea respectului de sine sau al altora, frica de a nu supravieţui şi frica de pierdere a securităţii personale. Deoarece multe dintre sentimentele negative sunt însoţite de o judecată de valoare negativă, ele sunt suprimate, reprimate sau proiectate în afară. Suprimarea, reprimarea şi proiectarea sunt dinamici distructive şi au drept rezultat stresul progresiv şi declinul în ceea ce priveşte relaţiile noastre.

Ne place să pretindem că cele mai profunde sentimente ale noastre sunt necunoscute altora, dar este aşa? Noi toţi suntem conectaţi unul cu altul la nivel psihic şi intuitiv. Astfel, şi sentimentele noastre pot fi citite de alţii. Putem să fim conştienţi de acest lucru sau nu, dar comportamentul lor faţă de noi ne revelează faptul că ei ştiu atitudinea noastră interioară şi sentimentele noastre faţă de ei.

De exemplu, să spunem că avem un comportament exterior exemplar la serviciu. Ne întrebăm ce se întâmplă

atunci de altă persoană este promovată şi recunoscută, şi noi nu? Răspunsul îl găsim privind în interiorul nostru, la sentimentele ascunse pe care le nutrim faţă de şeful nostru şi faţă de serviciul nostru. Chiar credem că el n-a înregistrat invidia şi criticismul nostru, resentimentele noastre? Este un pariu sigur să presupui că alţii îţi cunosc sentimentele interioare şi gândurile care le însoţesc. Acel fel de gânduri pe care le avem despre alţii se potriveşte foarte bine cu gânduri similare pe care le au şi ei în legătură cu noi. Dacă înţelegem acest principiu, o mulţime de lucruri care se petrec în viaţa noastră vor începe să capete sens. Ne putem întreba; "Cum aş reacţiona dacă aş fi cealaltă persoană şi aş şti exact sentimentele şi gândurile mele?" Răspunsul va aduce claritatate şi va explica comportamentul celuilalt faţă de noi. Poate că n-am fost avansaţi pentru că, la nivel energetic, nevorbit, şeful nostru a ştiut că am avut o atitudine critică faţă de el, că am avut resentimente faţă de colegii noştri, că am cerut neapărat aprobarea şi recunoaşterea lui.

Înainte de a căuta în sinea noastră sentimentele negative, este bine să ne amintim că acestea nu sunt Sinele nostru cel adevărat. Ele sunt programe învăţate pe care le-am moştenit odată cu calitatea de a fi oameni. Nimeni nu este scutit de ele, toată lumea, de la cel mai mare la cel mai mic are sau a avut un ego. Chiar şi cei foarte puţini, iluminaţii, au avut un ego care a fost, în final, transcens. Capacitatea de a observa sentimentele cu onestitate necesită o atitudine lipsită de judecăţi.

Trebuie să fim conştienţi mai întâi de ceea ce se petrece cu adevărat în interiorul nostru înainte de a putea

face ceva în legătură cu el. Pe măsură ce renunţăm la un sentiment, acesta este înlocuit de unul mai înalt. Singurul scop al recunoaşterii şi al acceptării unui sentiment este că în felul acesta îl putem dizolva. Să fii în starea de încredinţare-renunţare înseamnă să îţi doreşti să eliberezi un sentiment permiţându-ţi doar să-l trăieşti conştient şi nu să-l schimbi. Opunerea rezistenţei este ceea ce ne ţine pe loc mai înainte de orice.

S-ar putea să credem că anumite emoţii negative ne sunt necesare, totuşi, dacă le examinăm, vom constata că aceasta este o iluzie. Emoţiile mai înalte sunt mult mai puternice şi mai eficiente în îndeplinirea nevoilor noastre.

Să ne întrebăm pe noi înşine, de exemplu, ce am fi dispuşi să facem pentru cineva pe care îl/o iubim cu adevărat? Vom afla că răspunsul este "aproape orice". Aproape că nu există limită la care să ne oprim pentru iubire. Acum să punem în contrapunct această întrebare cu : ce am fi dispuşi să facem pentru cineva care ne-a intimidat. Vom vedea că, ranchiunoşi, vom fi dispuşi să dăm cât mai puţin posibil. Dacă cei care ne-au intimidat pot să pară mulţumiţi cu ceea au obţinut temporar şi la suprafaţă, ei au pierdut cu siguranţă şansa să primească totul, nu-i aşa? Victoria lor este superficială, temporară şi nu e nici măcar reală – este o victorie în aparenţă. La sfârşit, se-ntoarce roata şi cei care ne-au intimidat îşi vor culege roadele propriei lor distrugeri. Ceea ce câştigăm printr-o emoţie negativă are viaţă scurtă şi nu este autentic. Nu aduce satisfacţie cu adevărat. Este ca un compliment forţat. Adevărata fericire vine dintr-o situaţie de tip câştig-câştig, ambele părţi câştigă. Preţul unei situaţii

câştig-pierdere este ura şi un scăzut nivel al stimei de sine. Pe dedesubt, nu ne păcălim nici pe noi, nici pe alţii. Alţii întotdeauna ştiu când urmărim să-i exploatăm.

Dacă întâmpinăm dificultăţi în eliminarea sentimentelor, ne poate ajuta şi simpla observaţie a intenţiei acelui sentiment. Care este scopul lui? Care este efectul presupus a se manifesta în cealaltă persoană? Care ar fi cel mai posibil răspuns al ei? Dacă aceasta ar fi ultima zi a vieţii noastre, asta ar fi ceea ce ne-am dori cu adevărat? Ei bine, asta este ultima zi a vieţii noastre – a vechii noastre vieţi cu toate conflictele ei, cu anxietatea şi cu frica. Acesta este preţul pe care l-am plătit pentru că am rămas agăţaţi de vechi.

Pe măsură ce ne eliberăm de sentimentele negative suprimate din toate programele pe care le-am internalizat, ele sunt înlocuite în mod automat de sentimente mai înalte. Devenim mai fericiţi şi mai uşori, şi la fel devin şi oamenii din jurul nostru. Să revedem care sunt aceste sentimente mai înalte şi care este efectul lor asupra sentimentelor şi comportamentului altor persoane ca răspuns la atitudinea noastră.

Sentimentele pozitive

Scopul emoţional al sentimentelor mai înalte precum curajul, disponibilitatea, încrederea, randamentul, "pot să fac", verva, umorul, competenţa, încrederea sau sentimentul siguranţei că nu avem nevoie de ajutorul altora pentru a ne împlini nevoile şi creativitatea se regăseşte în eficienţă,

acţionare şi îndeplinire/realizare. Acţiunile celorlalte persoane vor reflecta înapoi către noi cooperarea, curajul, respectul şi o disponibilitate de a fi împreună cu noi. În plus, datorită creşterii stimei de sine, ei chiar ne vor căuta compania. Pe măsură ce studiem toate acestea, observăm minunata răsplată pentru disponibilitatea noastră de a renunţa la sentimentele negative ce le împiedicau pe cele înalte să împlinească, fără efort, adevăratele noastre scopuri şi idealuri.

Când operăm de la nivelul acceptării, al bucuriei, căldurii, bunătăţii, candorii, blândeţii, încrederii, adevărului interior şi al credinţei, scopurile emoţionale la care răspund ceilalţi sunt iubirea, bucuria, plăcerea, armonia, pacea, înţelegerea şi împărtăşirea. Reacţia lor faţă de noi va fi una de acceptare, plăcere, sentimentul de a fi acordaţi, sentimentul că sunt înţeleşi şi bucuria. Automat ne vor răspunde cu iubire. Este evident că aceste sentimente reciproce aduc succesul în orice întreprindere, fie că este una vocaţională, socială, personală sau o simplă interacţiune cotidiană cu cealaltă persoană.

Conectarea

Când trăirile noastre interioare sunt de pace, serenitate, calm, linişte, deschidere şi simplitate, efectul pe care îl au acestea asupra altor persoane este unul de creştere a conştienţei lor dimpreună cu conştienţa noastră şi de lărgire a sensului libertăţii, perfecţiunii, unităţii şi unimii. În relaţia cu noi se vor simţi alături de noi, se vor identifica

cu noi, vor înțelege totul la un nivel profund și se vor simți în comuniune cu noi. O consecință a acestui fenomen este că ne vor căuta prezența deoarece în prezența noastră ei se simt compleți, recunoscuți și mulțumiți. Vor experientiza o conștiență crescută a propriului lor Sine. Se vor simți elevați în prezența noastră sau când se vor gândi la noi. Răspunsul lor față de noi va fi unul de iubire și recunoștință pentru binecuvântarea de a fi în prezența noastră. Într-o asemenea relație, scopurile sunt automat și fără de efort îndeplinite. Pentru că nu conținem negativitate, nu există nimic să dorim a ascunde de cealaltă persoană, iar această deschidere permite celuilalt să renunțe la toate mecanismele de apărare. Nimic nu este ascuns din vină sau de frică, astfel că se realizează o conexiune psihică conștientă.

La acest nivel se petrec cu regularitate fenomenele așa-numite telepatice. Când suntem intr-o totală armonie cu cealaltă persoană, nu există nicio dorință din partea noastră să ascundem ceva sau să ne păzim sentimentele sau gândurile. Deoarece răspunsul celeilalte persoane este similar, se manifestă o cunoaștere fără de efort a lucrurilor care trec prin mintea celuilalt și a stărilor emoționale prin care trece cealaltă persoană. Este o totală acceptare a omenescului din noi și din celălalt. Dacă suntem cu adevărat acordați în aceeași tonalitate, iertăm atunci când observăm o gelozie sau o reactivitate trecătoare. Înțelegem că este natural. Și știm că și ceilalți, la rândul lor, sunt conștienți de resentimentele noastre trecătoare. Toate acestea sunt trecute cu vederea pentru că și ei acceptă omenescul din noi, pentru că înțeleg situația. Ne cunosc atât de bine încât pot

recunoaște trecerea printr-o asemenea perioadă în anumite situații. Dar știu, de asemenea, că noi vom renunța la acele resentimente. Oamenii cu care împărtășim o relație de acceptare din iubire înțeleg omenescul din noi și din ei înșiși. Indiferent de emoțiile care apar la suprafață, rămânem conștienți în alinierea noastră cu iubirea, acceptarea și armonia unul cu altul și cu lumea.

Acest nivel al comunicării poate fi atins cu toată lumea. Nu trebuie să fie cineva cu care suntem asociați în mod intim. Deseori experientizăm aceasta cu prieteni cu care avem mai puțin de împărțit decât cu membrii familiei apropiate. O altă situație în care se întâlnește acest lucru destul de des este relația cu un fost iubit. Cu această persoană căreia i-am arătat atât de mult din noi, acum, că nu mai există nimic romantic la mijloc, se poate dezvolta o prietenie în care nu mai este necesar să ascundem nimic. Putem fi total deschiși comunicării, onestității și integrității. Observăm aceasta la cuplurile care s-au separat sau au divorțat. Odată ce s-a liniștit harababura, se înțeleg foarte bine și chiar rămân cei mai buni prieteni pentru mulți ani.

Efectul sentimentelor pozitive

Este evident că stările superioare de conștiință au un profund efect asupra relațiilor noastre deoarece una din legile conștiinței este că "ceea ce se aseamănă, se adună". Stările noastre interioare sunt radiate înspre alții. Putem să-i afectăm pozitiv chiar și atunci când nu suntem prezenți fizic lângă ei. Sentimentele sunt energie, iar energia emite o

vibrație. Suntem precum stațiile de emisie-recepție. Cu cât păstrăm mai puțină negativitate, cu atât suntem mai conștienți de ceea ce gândesc și simt ceilalți pentru noi. Cu cât iubim mai mult, cu atât ne descoperim pe noi înșine înconjurați de iubire. Înlocuirea sentimentului negativ printr-unul superior este sursa multor miracole în viață. Acestea devin din ce în ce mai dese pe măsură ce persoana continuă să renunțe la sine.

Avansând în procesul renunțării, viața devine din ce în ce mai lipsită de efort. Se observă o constantă creștere a fericirii și a plăcerii care necesită din ce în ce mai puține experiențe din lumea de-afară. Se diminuează nevoile noastre și așteptările de la alții. Ne oprim din a privi "acolo, afară" pentru că acum trăim experiența care vine dinăuntrul nostru. Renunțăm la iluzia că alții sunt sursa fericirii noastre. In loc să așteptăm să primim de la alții, acum căutăm să dăruim. În loc să ne evite, acum ceilalți caută să fie ca noi. În *Poveste de Crăciun (Christmas Carol)*, personajul lui Charles Dickens, Scrooge, trăiește plăcerea de a dărui în loc de a căuta să ia de la alții. Bucuria acelei transformări e valabilă pentru noi toți.

Carl Jung scria despre acest fenomen denumindu-l "sincronicitate", ceea ce la fel de bine ar fi putut fi numit "simultaneitate" pentru a explica apariția evenimentelor care apar fără a avea vreo legătură cu intelectul nostru. Pe măsură ce renunțăm din ce în ce mai mult, acest tip de experiență devine un lucru obișnuit. Următoarea experiență

este un exemplu în acest sens. Este vorba despre un director executiv care a practicat tehnica de renunțare timp de un an.

Am fost președintele unei mici corporații care avea aproximativ cincizeci de angajați. Am crescut un tânăr care promitea mult pentru a deveni șeful unei divizii a companiei. Totuși, s-a dovedit că acest bărbat era foarte imatur. În loc să răspundă cu recunoștință și cooperare la tot ceea ce făcusem pentru el, a reacționat devenind impunător, pretențios și chiar paranoic. A declarat că avea de gând să dea năvală în următoarea ședință a Consiliului Director și că va provoca un mare scandal cu acuzațiile și cererile sale. Deși toate acuzațiile sale puteau fi infirmate cu ușurință, toată treaba părea să fie o experiență îngrozitoare. Timp de câteva zile a ținut-o așa, într-o ură și o amenințare. În ziua ședinței care trebuia să aibă loc la ora 13, conduceam pe aleea spre parcare și aveam gânduri pline de furie la adresa lui. Deodată am renunțat complet la tot, am renunțat la el complet. Am început să văd copilul speriat din el și i-am trimis iubire. Toată anxietatea mea a dispărut și am simțit compasiune pentru el. M-am uitat la ceas și era 12.30. Când am ajuns în birou, secretara mi-a spus că omul acesta venise la birou ca să anunțe că anulează tot, că se răzgândise în ultimul moment. Am întrebat-o la ce oră venise și secretara mi-a spus că s-a uitat în mod special la ceas deoarece urma să aibă loc ședința și atunci când el și-a anunțat schimbarea era 12:32 fix.

Renunţarea la aşteptări

Când punem presiune pe alţi oameni pentru a obţine ceea ce vrem noi, ei vor opune rezistenţă în mod automat. Simplul fapt că punem presiune, naşte răspunsul de opoziţie. Cu cât apăsăm mai tare, cu atât mai tare se vor opune. Cu toate că s-ar putea ca ei să se supună cererilor noastre din teamă, asta nu este o acceptare în sinea lor - ceea ce, mai târziu, ne va face să pierdem ceea ce am câştigat. Această rezistenţă se află în noi toţi. Putem fi conştienţi de ea aşa cum operează, inconştient, şi o putem eluda găsindu-ne scuze şi explicaţii plauzibile.

Aşa cum a fost menţionat într-un capitol anterior, Robert Ringer denumea asta teoria băiat-fată în cartea *Winning Through Intimidation* (Băiatul întâlneşte fata. Imediat ce fata îşi dă seama ce vrea el de la ea, devine inaccesibilă. Atunci, dacă băiatul se decide să renunţe, îl va dori ea şi, în schimb, el se va purta distant.) Dacă ne referim la acest fenomen pentru a explica rezistenţa pe care o manifestă oamenii faţă de vânzători, pe de-o parte înţelegem responsabilitatea vânzătorilor de-a face orice efort, de cealaltă parte însă ar trebui ca aceştia să nu încerce să determine rezultatul. O altă cale de a renunţa la sentimentele pe care le avem în legătură cu ce ne-am dori din partea altei persoane, este să renunţăm la presiunile pe care le punem asupra ei în forma aşteptărilor şi a dorinţelor. Atunci persoana are spaţiul psihologic necesar pentru a agreea sau

chiar de a iniţia ea însăşi rezultatul dorit de noi de la bun început.

Un exemplu pentru acest proces este un domn care lucra cu tehnica renunţării în timpul unui divorţ. El şi soţia lui n-au căzut la învoială în privinţa unui lucru pe care şi-l dorea el. Ea răspundea cererii lui cu un "nu" repetat, aşa că, în mijlocul acestei dispute el s-a hotărât să renunţe la acel obiect. În momentul acela, pentru el era în regulă faptul că ea nu dorea să i-l dea, era în regulă şi dacă i l-ar fi dat. În clipa în care în mintea lui a renunţat la acel obiect, ea s-a întors dintr-odată şi nu doar că a acceptat să i-l dea, dar s-a oferit să-l împacheteze şi să i-l expedieze.

Aceasta ilustrează un mod cu siguranţă elegant şi eficient de a rezolva şi a clarifica relaţiile. Mai întâi, observaţi ceea ce simţiţi în mod tainic faţă de o persoană într-o anumită situaţie. Presupuneţi că cealaltă persoană este conştientă de aceste gânduri şi sentimente ale voastre, apoi puneţi-vă în locul său şi vedeţi cum aţi reacţiona. Veţi vedea că, probabil, comportamentul ei ar fi la fel, ar reacţiona la fel cum aţi fi reacţionat şi voi în locul său. Scopul este de a renunţa la toate aceste sentimente până când ajungeţi la o gândire-simţire pozitivă în legătură cu acel subiect. Odată ce aţi intrat într-o zonă pozitivă, veţi putea observa cum aţi reacţiona voi dacă aţi fi cealaltă persoană care este conştientă de aceste noi sentimente. Cel mai probabil, atitudinea ei s-ar schimba exact aşa cum vă aşteptaţi. S-ar putea să existe o întârziere ca timp, dar dacă continuaţi să observaţi, schimbarea va avea loc. Chiar şi dacă nu se înregistrează această schimbare, voi nu veţi mai fi supăraţi

din cauza acelei situații. Uneori, "răsplata" refuză să se înfățișeze, dar putem spune că "asta rămâne o datorie a universului față de mine pe care mi-o va înapoia cândva, la timpul potrivit." De fapt, este o parte din măreția de a ști că uneori o faptă bună nu este răsplătită.

Influența pe care sentimentele și gândurile noastre o au este denumită, în literatura lumii, drept "Legea Karmei" sau "Primești ceea ce dai" sau "Culegi ceea ce semeni". Deseori nu vedem această lege în acțiune datorită întârzierii temporale. De exemplu, o cunoștință a împrumutat 200 de dolari și nu a reușit să-i înapoieze la timp, așa cum promisese. Vreme de un an s-a constatat o indignare față de persoana respectivă și o evitare continuă a ei datorită disconfortului emoțional compus, în principal, din vinovăția resimțită pentru existența acelei indignări. Până la urmă, când a devenit clar că singura persoană care suferea din cauza indignării era chiar persoana care o simțea și că asta o costa pacea minții sale, a apărut disponibilitatea și voința de a renunța la ea. În acel moment s-a putut renunța cu ușurință la indignare, iar persoana care împrumutase banii fără să-i returneze a fost iertată. Cei 200 de dolari au fost recontextualizați într-un împrumut pentru cineva care se afla în nevoie. După numai câteva luni, s-a întâlnit în mod neașteptat cu persoana care, dintr-odată i-a spus: "Mi-am făcut griji pentru banii pe care ți-i datoram. Uite cei 200 de dolari." Împrumutul a fost înapoiat chiar fără să existe o cerere în acest sens.

Prin așteptările și resentimentele noastre blocăm primirea celor pe care le dorim. Renunțarea la așteptările pe

care le avem de la alții este foarte eficientă înainte de a intra în cine știe ce situație conflictuală. Emoțiile sunt încercări subtile de a-i forța pe alții și de a ne impune voința noastră asupra lor, ceea ce produce o inconștientă opoziție din partea lor.

Calea de a obține satisfacția în toate relațiile noastre este să proiectăm, cu iubire, cel mai bun rezultat posibil. Fiți siguri că aceasta aduce un beneficiu pentru ambele părți, este o situație de tip câștig-câștig, ambele părți ies în câștig. Renunțați la toate sentimentele negative și mențineți în minte doar imaginea pozitivă. Putem verifica dacă am renunțat cu adevărat atunci când ne simțim ok oricare ar fi rezultatul, fie că se întâmplă așa cum ne dorim, fie că nu. Prin urmare, să renunți nu înseamnă să fii pasiv, ci să fii activ în mod pozitiv.

Când am renunțat, nu mai există presiunea timpului. Frustrarea apare atunci când ne dorim ceva pe loc, în loc să renunțăm la obiectul dorinței noastre și să-i permitem să se întâmple natural, la timpul său. Răbdarea este un efect secundar al renunțării și cunoaștem cât de ușor este să te înțelegi cu o persoană răbdătoare. Observați că, de obicei, oamenii răbdători obțin ceea ce-și doresc până la urmă.

Unul din lucrurile care opun rezistență renunțării este iluzia că, dacă renunțăm la ceea ce dorim sau așteptăm, nu vom mai primi ceea ce vrem. Ne temem că vom pierde dacă nu menținem presiunea pentru obținerea acelui lucru. Mintea are această idee, că aceasta este calea de a obține ceea ce vrei: trebuie să-l dorești. De fapt, dacă examinăm această problemă, vom descoperi că evenimentele se petrec

datorită deciziilor noastre, datorită alegerilor făcute şi care se bazează pe intenţiile noastre. Ceea ce obţinem este rezultatul acestor alegeri, chiar dacă ele sunt mai degrabă inconştiente decât un produs al gândirii noastre conştiente. Când renunţăm la a pune presiune pe această dorinţă, facem loc posibilităţii de a face alegeri mai înţelepte.

Noi credem că fericirea noastră depinde de controlarea evenimentelor şi că faptele sunt ceea ce ne supără. De fapt, sentimentele şi gândurile noastre despre aceste fapte sunt adevărata cauză a supărării noastre. Faptele în sine sunt lucruri neutre. Puterea pe care le-o dăm noi se datorează atitudinii noastre de acceptare sau neacceptare şi datorită stării noastre generale. Dacă ne blocăm într-un sentiment, asta se întâmplă pentru că în secret noi credem că acel sentiment va realiza ceva pentru noi, ne va aduce o împlinire.

Relaţiile sexuale

Datorită materialelor sexuale disponibile pe scară largă şi a ocaziilor pentru diverse experienţe sexuale, în ziua de azi mulţi oameni se consideră eliberaţi din punct de vedere sexual. Această libertate este în principal una de tip intelectual şi comportamental. Încă există o mare cantitate de limitări de natură emoţională şi experienţială, la fel cum există şi restricţii de natură senzorială. Întreaga experienţă are loc în însăşi conştiinţa, prin urmare experienţa sexuală, ca orice altă experienţă, este determinată de nivelul general al conştienţei noastre şi al libertăţii interioare.

Gradul până la care este restricţionată experienţa personală sexuală devine din ce în ce mai evident cu cât ne eliberăm de sentimentele legate de aceasta. Când renunţăm total la sexualitate, este ca şi cum am adăuga o a treia dimensiune experienţei care, înainte, avea doar două dimensiuni. Aşa cum a spus o femeie, "este ca şi cum până acum am auzit doar viorile, apoi un violoncel şi apoi un flaut, şi aşa mai departe, iar acum experienţa este deplină şi totală."

Pe lângă creşterea plăcerii emoţionale ca rezultat al libertăţii de expresie, renunţarea aduce o schimbare în experienţa senzorială în sine. Pentru cei mai mulţi oameni, bărbaţi în special, excitaţia sexuală şi plăcerea orgasmică sunt în principal senzaţii genitale. Pe măsură ce o persoană devine din ce în ce mai liberă, localizarea orgasmului începe să se lărgească şi să se răspândească în toată zona pelviană, în abdomen, picioare, braţe şi, până la urmă, în tot corpul. Deseori, după o asemenea realizare apare o stare de platou după care, dintr-odată şi total neaşteptat, localizarea orgasmului trece dincolo de corp, ca şi cum spaţiul din jurul corpului ar trăi orgasmul în locul persoanei. Până la urmă, nu mai există nicio limitare a orgasmului. Pare să se extindă la infinit şi să fie experientizat dincolo de orice localizare sau centru special. Este ca şi cum nu ar mai fi nicio persoană prezentă. Orgasmul se experientizează pe sine.

Această expansiune este facilitată de înţelegerea faptului că grimasele faciale şi oprirea temporară a respiraţiei sunt restricţii în sine, determinate de frica de pierdere a controlului, şi încercări de a limita experienţa. Dacă cineva

respiră încet și adânc, zâmbind în loc să facă alte grimase, frica va fi revelată în mod conștient și astfel se va putea renunța la ea. Sexualitatea scapă de compulsivitate. Libertatea înseamnă nu doar libertatea de a face pe plac, ci libertatea de a nu face sex sau de a nu avea orgasm. Când am renunțat complet, nu mai suntem conduși de dorința de a avea orgasm. Aceasta eliberează o conștientizare și experientizare creative deoarece mintea nu mai este concentrată pe orgasmul în sine. A fi eliberat de sub dominația dorinței de-a avea un orgasm iți permite să trăiești experiențele descrise în literatură ca "Sexualitate Tantrică". Mulți dintre occidentali au citit puțin despre asta și poate chiar au încercat, dar au renunțat pentru că abordarea lor îi conducea mai degrabă la suprimare decât la o libertate din ce în ce mai mare.

Cu cât devenim mai liberi cu adevărat, cu atât vom fi mai motivați de iubire mai degrabă decât de dorința de a fi satisfăcuți. Această schimbare de motivație de la a dori și a fi flămând la o împărtășire reciprocă a plăcerii și a fericirii, aduce schimbări majore în natura relațiilor sexuale. Intimitatea cu o altă persoană devine mult mai cuprinzătoare și mai plăcută. Se manifestă un acordaj mai bun cu sexualitatea celeilalte persoane și o împlinire intuitivă și reciprocă a modurilor prin care se obține satisfacția. Un cuplu a exprimat acestea în felul următor:

"Este ca și cum noi doar suntem martori la ceea ce fac trupurile noastre. este ca și cum noi suntem spațiul în care se petrece tot ceea ce se petrece. Imediat ce unul din noi are o dorință sau își imaginează ceva, celălalt, automat și fără să

se gândească, acționează astfel încât să o împlinească. Este ca și cum ar fi o conexiune dincolo de rațiune. Se manifestă o cunoaștere a trăirii interioare despre ceea ce își imaginează celălalt și o renunțare la îngrijorarea față de modul în care ar putea reacționa celălalt. De asemenea, se manifestă o mai mare diversitate și frecvență a actelor sexuale. Obișnuiam să facem asta doar vinerea și sâmbăta noapte. Acum e posibil să avem raporturi sexuale zile la rând, alteori pot să treacă săptămâni fără sex. De fiecare dată e ceva nou. Niciodată nu e la fel. Și, uluitor, dar pur și simplu devine din ce în ce mai bine. Fiecare orgasm pare mai bun decât cel anterior. Totuși, a face dragoste este atât de plăcut încât nici nu mai trebuie orgasm. Dacă se întâmplă, e ok, dacă nu, iar e ok. Timpul petrecut în intimitate ne satisface și ne eliberează indiferent de rezultatul final."

Un alt bărbat a spus:

"N-am știut niciodată cât de mult conduce sexul o relație. Era doar obligator. Mi-era întotdeauna frică să nu scap vreo șansă de a face sex. Nu voiam să scap vreo șansă de a obține plăcerea. Acum tiparul meu este mult mai divers, de fapt, acum nu mai am niciun tipar. Când se întâmplă, se întâmplă și e minunat când se întâmplă. Când nu se întâmplă, nici măcar nu mă gândesc la sex. Obișnuiam să fac sex în mintea mea mereu. De obicei femeile mă refuzau, dar acum, că nu-mi mai pasă atât de mult, ele sunt acelea care îmi propun de obicei sau, dacă le întreb eu, îmi spun da. Acum am constatat că sunt mult mai preocupat de ele în loc să fiu preocupat de mine. Înainte le foloseam doar pentru

egoistele mele ejaculări, şi, intuitiv, femeile ştiau asta. Acum simt foarte multă iubire pentru ele. Îmi pasă de bunăstarea lor şi de fericirea lor chiar şi dacă ne întâlnim o singură dată. Ce uşurare, să nu mai trebuiască să mint!"

Din exemplele de mai sus este clar că se petrece o schimbare în conştiinţă, o trecere de la lipsă la abundenţă. Când suntem centraţi în jurul nostru şi concentraţi doar pe a obţine plăceri emoţionale şi fizice de la raportul sexual cu o altă persoană, atunci ne simţim furioşi, frustraţi şi deposedaţi. Cu cât devenim mai plini de iubire, cu atât primim ceea ce alţii au să ne dăruiască şi descoperim că suntem cu toţii înconjuraţi de iubire şi de şanse de a iubi tot timpul. Acesta este cazul femeii din următorul exemplu:

"Întotdeauna am fost supraponderală şi nu arătam prea bine. Toată viaţa m-am respins pe mine însămi. Am invidiat şi am urât femeile atractive sexual. Am ajuns să urăsc şi bărbaţii de asemenea, pentru că ei mă evitau. Eram plină de milă faţă de mine. Am încercat şi psihoterapie dar am renunţat pentru că mi-am dat seama că psihoterapeutul îşi dădea interesul mai mult cu pacientele tinere şi atractive decât cu mine. Am încercat diverse metode de-a mă ajuta şi până la urmă am reuşit să trec de autocompătimire şi depresie. Am reuşit astfel să obţin o slujbă mai bună. Dar bărbaţii tot nu erau interesaţi de mine şi, în arena relaţiilor în general şi a relaţiilor sexuale, nu aveam niciun succes."

Folosind mecanismul renunţării, a intrat în toate emoţiile negative pe care le păstra în ea însăşi despre ea şi despre intimitate. A permis acestor sentimente să iasă la

lumină unul câte unul şi apoi a renunţat la ele. A renunţat la a dori atenţia şi acceptarea altora, la frica de a se exprima pe sine, frica de a fi respinsă şi chiar frica de a fi pe deplin iubită. Exista un sentiment profund ascuns: "Eu nu merit iubirea, cine ar putea să mă iubească pe mine?" Pe parcursul unei săptămâni de asemenea renunţări, a avut o întâlnire. Ea a explicat:

"Eram atât de emoţionată încât mi-am pierdut pofta de mâncare. Ne-am simţit foarte bine şi, dintr-odată, am înţeles secretul. Eu dăruiam iubire în loc s-o aştept. Viaţa mea s-a schimbat într-o clipă. Acum, în loc să aştept cu disperare să primesc atenţia şi iubirea, cu ştiu că am puterea să o dăruiesc. Când intru într-o cameră, observ toţi bărbaţii singuri şi înfometaţi de iubire. Arată la fel cum arătam şi eu, aşa că ştiu cum e şi ce simt ei, ştiu şi ce să le spun şi cum să mă exprim. Mă pun în locul lor şi văd cum li se topesc inimile. Obişnuiam să sperii bărbaţii tocmai pentru că eram atât de înfometată. Înţelegeţi asta? Înfometată! Asta era problema mea. Acum mă simt plină şi împărtăşesc din plinătatea mea şi din ceea ce am învăţat. Viaţa mea socială a devenit atât de plăcută încât nici nu mai am timp să mănânc. Am slăbit 16 kg într-un an fără să ţin vreo dietă. Pur şi simplu mi-am pierdut interesul faţă de mâncare. Cred că asta se datorează faptului că acum primesc satisfacţia într-un mod care chiar înseamnă ceva pentru mine. Poate că sunt încă puţin frenetică cu noutatea acestui lucru, dar o să mă liniştesc în curând. Există un bărbat de care acum sunt chiar interesată."

Deci, sexualitatea ne reflectă starea generală a conştiinţei. Pe măsură ce renunţăm la frică şi la limitări, acea zonă a vieţii noastre se dezvoltă şi devine şi mai aducătoare de mulţumire şi totuşi, nu neapărat fericire. Libertatea şi creativitatea înlocuiesc compulsivitatea şi limitarea. Sexul devine o altă cale pentru o expresie de sine mai largă şi o conştienţă din ce în ce mai crescută. Plăcerea comunicării şi a înţelegerii nonverbale ia locul nevoii egocentrice de eliberare din tensiune, a scopului limitat al plăcerii sexuale şi a emfazei ego-ului. Secretul, aşa cum afirma femeia de mai sus, stă în conştienţa că atunci când căutăm să dăruim în loc să căutăm să primim, toate nevoile noastre sunt automat împlinite. Aşa cum remarca o persoană, "Am auzit despre multe probleme personale de la mulţi prieteni care au practicat această tehnică, dar lipsa de iubiţi/iubite nu este una dintre ele."

CAPITOLUL 19

REALIZAREA OBIECTIVELOR PROFESIONALE

Sentimente şi abilităţi

Gândurile noastre stabilesc măsura în care ne manifestăm talentele şi abilităţile şi determină calitatea şi cantitatea succeselor şi eşecurilor noastre. Ce determină şi influenţează, însă, direcţia pe care o iau gândurile noastre? Aşa cum am văzut, sentimentele stabilesc şi dau naştere tipului de gândire care ne va conduce la succes sau la eşec în tot ce întreprindem. Sentimentele sunt esenţa propăşirii sau inhibării talentelor, abilităţilor şi acţiunilor noastre.

În general, deţinem cunoştinţele şi experienţa necesare pentru a gestiona situaţiile ce ţin de lumea exterioară. Sunt, însă, şi situaţii care ne depăşesc, când ne lipseşte experienţa în privinţa lumii noastre interioare, lumea sentimentelor. Din cauză că sentimentele determină gândurile, iar gândurile care ne sălăşluiesc în minte determină diverse evenimente, este important să lămurim relaţia dintre

sentimente și descătușarea abilităților noastre astfel încât să realizăm acțiuni încununate de succes.

Pentru a rezuma ce am mai spus despre scala conștiinței și pentru a simplifica înțelegerea acesteia, putem clasifica pe scurt sentimentele în negative și pozitive; bineînțeles că și gândurile care vor izvorî din acestea vor fi tot negative sau pozitive.

Sentimentele negative și activitatea profesională

Sentimentele negative sunt întotdeauna neplăcute, variind de la relativ incomode până la efectiv dureroase. Acestea incită procesul de gândire și de ideație, care generează gânduri de genul „nu pot/nu putem" indiferent de evenimentul, situația sau problema în care este implicat individul. Sentimentele negative se manifestă atunci când ne displace ceea ce vedem, auzim, gândim sau ne amintim. Reacția la ceva ce nu ne place ia forma sentimentelor de furie, suferință sau anxietate. Obișnuim să gestionăm sentimentele neplăcute, reprimându-le; de aceea presupunem că aceste sentimente fac în mod firesc parte din procesul nostru de gândire. Comitem această greșeală pentru că sentimentele de neplăcere sunt procesate tot prin intermediul gândurilor. Suprimarea acestor sentimente nu le face să dispară. Dimpotrivă, își vor face iarăși apariția ca gânduri negative. Negativitatea nu este conținută într-o situație sau un eveniment, ci se manifestă mai degrabă în reacția la o situație sau alta, așa cum o percepem noi. Atunci când sentimentele

negative sunt recunoscute și ne eliberăm de ele, situația se poate schimba rapid de la aparent imposibilă, la ușor de gestionat, acceptabilă și chiar relativ folositoare.

Unul dintre sentimentele negative cel mai des întâlnite, care întârzie apariția succesului în viața profesională, este invidia. Dinamica interioară a invidiei face ca, atunci când observăm că cineva se descurcă mai bine, să se declanșeze în noi un sentiment de nesiguranță. Nu faptul că suntem martorii realizărilor altei persoane ne face invidioși, ci, mai degrabă, realizările acesteia ne trezesc sentimente de lipsă și de inadecvare relativ la noi înșine. Simțim că: „Poate realizările mele nu sunt suficient de performante", „Poate nu voi reuși să realizez ceea ce-mi doresc" sau „Poate realizările mele nu sunt apreciate de ceilalți și trec neobservate."

Invidia doare pentru că ne trezește un sentiment de inadecvare. Atunci îi purtăm adesea pică persoanei ale cărei succese ne-au provocat, chiar dacă neintenționat, acest sentiment. Resentimentele alimentează, în mod inconștient, dorința noastră neîncetată de a „da lovitura"; bineînțeles că aceste prilejuri nu se ivesc, pentru că sentimentul nostru de lipsă respinge însuși lucrul pe care ni-l dorim.

Pe măsură ce ciclul se repetă, ne simțim din ce în ce mai nemulțumiți și mai nefericiți la serviciu și ne îndepărtăm de colegii noștri. Am putea nutri convingerea că „Toți sunt împotriva mea." Membrii familiei s-ar putea plictisi de faptul că ne plângem tot timpul de atmosfera de la serviciu. La sfârșitul zilei de lucru ne-am putea căuta consolarea în

programele de la televizor ori în abuzul de alimente, somn, droguri sau alcool.

Cum se poate ieși din acest cerc vicios al invidiei și nemulțumirii? Așa cum am mai spus, răspunsul este să privim în *interiorul* nostru. Invidia ne face să fim permanent atenți la ceilalți, să le evaluăm realizările și să ne comparăm cu ei. Ne putem da seama care este prețul acestei atenții orientate spre exterior urmărind filmul *Carele de foc*[1], în care unul din alergători a întors capul ca să vadă unde se situa, în cursă, concurentul său. În momentul în care și-a dezlipit privirea de la linia de sosire, în încercarea de a-și compara performanța cu a altui alergător, a pierdut exact fracțiunea de secundă care l-a costat întreaga cursă. Învingătorul era motivat de pasiunea pentru alergare și de hotărârea de a da tot ce avea mai bun în acea cursă. El nu alerga pentru a „învinge" pe un altul. Nu se compara cu ceilalți participanți. Alergase cât putuse de bine din simpla plăcere de a alerga.

Când privim în interiorul nostru, ne dăm seama că cele care ne împiedică să avem succes sunt chiar sentimentele pe care le nutrim: competitivitatea, îndoiala de sine, nesiguranța, inadecvarea și dorința de a obține aprobarea celorlalți. Suntem, oare, dispuși să le analizăm? În

[1] *Carele de foc* (engleză: *Chariots of Fire*) este un film produs în Marea Britanie în anul 1981, scris de Collin Welland și regizat de Hugh Hudson. Filmul are la bază evenimentele legate de pregătirea atleților britanici pentru Olimpiada de vară din anul 1924. A fost nominalizat pentru șapte premii ale Academiei de Film și a primit patru, inclusiv pentru cea mai bună imagine. (n. tr.) Sursa: wikipedia.ro.

momentul în care le recunoaștem, devine limpede că aceste sentimente acționează împotriva noastră. Ne zădărnicesc eforturile și ne împiedică să avem succes. Propria noastră nesiguranță stă în calea recunoașterii pe care ne-o dorim.

Când ne vom da seama de impactul sentimentelor noastre negative asupra fericirii și succesului, vom fi dispuși să renunțăm la acestea și la beneficiile chestionabile pe care ni le aduc. Vom fi dispuși, de exemplu, să renunțăm la satisfacția meschină pe care o simțim când îi învinovățim pe alții pentru lipsa noastră de succes. Vom fi dispuși să renunțăm la compasiunea pe care o primim din partea celor care ne ascultă lamentările. Renunțând la sentimentul de inadecvare, vom descoperi că dispare și invidia față de alte persoane. Vom deveni asemenea alergătorului din *Carele de foc*, căruia îi plăcea foarte mult ceea ce făcea, era încântat de propriul succes și de succesul altora și deborda de energia necesară pentru a reuși în lume.

Sentimentele pozitive și activitatea profesională

Acestea sunt întotdeauna resimțite ca agreabile și includ sentimente precum bucuria, fericirea și siguranța. Ele declanșează un proces de gândire și de ideație care se exprimă prin gânduri ca „eu pot/noi putem" indiferent de evenimentul, situația sau problema cu care se confruntă o persoană.

Sentimentele pozitive se manifestă în mod firesc

atunci când sentimentele negative nu sunt în acțiune. Nu este nevoie să întreprindem nimic pentru a atrage sentimente pozitive, întrucât acestea sunt parte integrantă a stării noastre firești de a fi. Această stare interioară pozitivă este tot timpul prezentă, fiind doar mascată de sentimentele negative suprimate.

Dacă norii sunt alungați, soarele poate să strălucească din nou. Renunțând la toate aspectele negative, se instalează automat o stare pozitivă a minții datorită descătușării abilităților noastre, ideilor creative, talentelor și resurselor noastre interioare. Renunțarea la negativitate dă frâu liber inspirației, care lasă să curgă un flux nestăvilit de idei creative. Să luăm, de exemplu, cazul unui producător de pe Broadway care a pus în scenă un musical de un succes răsunător și a atribuit succesul show-ului său, renunțării la sentimentele negative prin mecanismul renunțării. Scriitori, artiști și muzicieni au trăit la rândul lor o bruscă izbucnire a inspirației, imediat ce au recunoscut în ei înșiși și s-au eliberat de vreo convingere negativă sau autolimitatoare. Aceeași experiență a fost relatată de oamenii de știință care, dintr-odată, au „știut" formula vindecătoare pentru o maladie sau alta. Este ca și când câmpul de energie al geniului creator ar fi disponibil în orice moment și nu ar aștepta decât să ne eliberăm de norii de negativitate care-l împiedică să ni se reveleze.

Sentimentele și procesul de luare a deciziilor

O clasificare mai simplă a nivelurilor de conștiință ar cuprinde trei stări principale: inert, energetic și pacific. Aceste trei stări influențează procesul de luare a deciziilor. Prima stare, inerția, reflectă nivelurile emoționale ale apatiei, suferinței și fricii. Specific acestor sentimente este să intervină în concentrarea noastră asupra situației în curs și să îndrepte această concentrare asupra gândurilor noastre, majoritatea fiind de genul: „Nu știu", „Nu sunt sigur" și „Nu cred că pot." Constanta concentrare asupra gândurilor recurente ne face incapabili să sesizăm, pentru moment, întreaga dimensiune și posibilitățile oferite de situația în curs.

Cât timp se manifestă aceste gânduri și sentimente negative este dificil pentru noi să luăm vreo decizie. Uneori, credem că este mai bine să amânăm până ce ne vom simți mai bine. Alteori, încercăm totuși să luăm decizia care credem că va răspunde întrebărilor pe care ni le punem sau va soluționa situația cu care ne confruntăm. Din păcate, decizia care rezultă nu este viabilă pe termen lung deoarece este influențată de sentimente; când sentimentele ni se vor schimba, se va modifica și decizia noastră odată cu ele. Aceasta duce la nesiguranță interioară, ambivalență, derută și pierderea încrederii în noi din cauza unor persoane din jurul nostru. În jargonul informatic se spune „gunoi intră, gunoi iese" (garbage in, garbage out); sentimentele negative

reprezintă gunoiul care intră, iar deciziile care rezultă în urma acestui proces trebuie să se situeze la același nivel.

Cea de-a doua stare, mai puternică decât inerția, este cea în care suntem „energetici". La baza ei stau emoții ca dorința, mânia și mândria. Aceste sentimente, prin natura lor, interferează mai puțin cu starea de concentrare față de cele de la nivelul inferior anterior deoarece unele sentimente pozitive pot pătrunde până aici, amestecându-se cu cele negative. Este starea specifică unei persoane pline de inițiativă. Deși realizează diverse lucruri, performanțele sale nu sunt constante din cauza amestecului de gânduri și idei pozitive și negative. Sentimentele negative precum ambiția, dorința sau nevoia de „a ieși în evidență" tind să se impună asupra persoanei cu inițiativă și deciziile sunt luate uneori compulsiv sau impulsiv.

Caracteristic acestui nivel de conștiință este considerarea câștigului personal drept principal factor motivator. De aceea, numeroase decizii nu sunt de durată, ele bazându-se pe situații de tipul câștig-pierdere în loc de câștig-câștig. O decizie câștig-câștig se ia atunci când se ține cont inclusiv de sentimentele și bunăstarea celorlalte persoane implicate în situația respectivă.

Referindu-ne la centrii energetici ai corpului, vom spune că oamenii aflați la acest nivel sunt motivați de „plexul lor solar" (chakra a treia). Aceasta înseamnă că ei încearcă să obțină succesul și să stăpânească lumea. Sunt, însă, egoiști și motivați de agende personale, prea puțin preocupați de

bunăstarea celorlalți sau de bunul mers al lumii în general. Ei fiind principalii beneficiari ai propriilor decizii, succesul obținut se limitează la câștigul personal. Orice avantaje ar avea lumea în urma activității lor, acestea sunt pur secundare iar rezultatele sunt departe de a fi grandioase.

Al treilea și cel mai înalt nivel este acela al stării pașnice, în care întâlnim sentimente precum curajul, acceptarea și iubirea. Pentru că aceste sentimente sunt pur pozitive și neperturbatoare prin natura lor, ele ne permit să ne concentrăm pe deplin asupra situației și să-i observăm detaliile importante. Ca urmare a stării interioare de pace, inspirația găsește idei care duc la rezolvarea problemelor. În această stare, în minte nu mai este loc pentru griji iar abilitățile acesteia de comunicare și concentrare se manifestă nestânjenit. Din această stare apar soluții la problemele care sunt plasate în contextul câștig-câștig; pentru că toată lumea are de câștigat, toată lumea își investește energia în același proiect iar succesul este împărtășit de către toți. Această abordare este adesea una plină de măreție. Ea este specifică proiectelor nobile, care aduc societății îmbunătățiri de perspectivă. La nivelul acesta descoperim că, atunci când toate nevoile celor aflați într-o anumită situație sunt satisfăcute, și nevoile noastre sunt automat satisfăcute. Mintea creatoare, liberă să se manifeste, va găsi o soluție în care toată lumea are de câștigat și nimeni nu pierde.

Dacă analizăm o situație și concluzionăm că o soluție

câștig-câștig este imposibilă, aceasta ar trebui să ne dea de gândit în sensul că sunt unele sentimente de care încă nu ne-am eliberat și care împiedică găsirea unei soluții – poate perfecte. Trebuie să ne reamintim dictonul care spune că imposibilul devine posibil de îndată ce ne încredințăm în întregime unei anumite situații.

Sentimentele și abilitățile de vânzare

În măsura în care vânzarea este o activitate prezentă în numeroase profesii, implicând un anumit produs, idei sau serviciile pe care le oferim noi înșine, merită să analizăm relația dintre aceste trei niveluri de bază ale conștiinței și abilitatea comercială în sine.

Starea de inerție sau starea cea mai inferioară este guvernată de sentimente ca apatia, suferința și teama; este, deci, evident că abilitatea comercială se află la cel mai scăzut nivel al său. Agenților de vânzări aflați în această stare, potențialii cumpărători le răspund adesea că pentru moment nu sunt interesați de produsul lor. Aceasta duce imediat la gândire negativă și la o atitudine autocritică, apărând gânduri de genul: „Clienții resping produsul meu." Însăși natura activității de vânzare îi expune pe agenții de vânzări la respingere și dezamăgiri. Ei pot scăpa temporar de aceste sentimente luând o pauză de cafea sau purtând conversații personale cu ceilalți angajați; sentimentele le afectează, însă, concentrarea și le diminuează capacitatea de a găsi idei

ingenioase. Stima de sine scăzută îi face vulnerabili în fața descurajării, ceea ce se transformă apoi în expectativa eșecului. În domeniul vânzărilor, când mintea se fixează pe gândul eșecului, apariția acestuia este accelerată. În această situație, persoana poate evolua la nivelul următor prin recunoașterea sentimentelor sale negative și prin renunțarea la beneficiile aduse de fiecare dintre acestea.

Nivelului următor, respectiv stării energetice, îi sunt specifice sentimente precum dorința, mânia și mândria. Acest nivel presupune un grad superior de energie și entuziasm. Acestea favorizează o mai bună concentrare asupra obiectului activității, însă din cauză că sentimentele sunt oarecum impulsionate ar putea apărea o verbalizare excesivă, agentul petrecând mai mult timp vorbindu-le potențialilor clienți decât ascultându-i. Aceasta duce de obicei la încheieri premature ale discuției, la insistențe excesive sau la apariția unor probleme în activitatea de marketing. Realizarea obiectivelor propuse în activitatea de vânzare este, totuși, posibilă la acest nivel ca urmare a energiilor superioare la care ne-am referit anterior. Un obstacol în calea succesului la acest nivel îl reprezintă concentrarea asupra câștigului personal și perspectiva implicită „Eu câștig, ei pierd." Această motivație egoistă este intuită de potențialii clienți și poate duce la opunerea rezistenței. Gândurile caracteristice acestui nivel sunt de genul: „Vreau să-i determin să cumpere acest lucru pentru ca să încasez și eu un comision gras."

La nivelul cel mai înalt sau la nivelul pacific, bazat pe sentimente precum curaj, acceptare și iubire, capacitatea noastră de concentrare este cea mai intensă. Agenții de vânzări situați la acest nivel sunt capabili să asculte cu atenție potențialul client și să plaseze vânzarea în contextul a ceea ce este mai favorabil pentru cumpărător decât pentru vânzător. Mintea fiind liniștită și abundând de idei creatoare, agenții de vânzări nu sunt niciodată în pană de idei referitoare la ceea ce se va vinde bine sau la ceea ce va transforma problemele în soluții. Persoana aflată la acest nivel transformă adesea clienții în prieteni, iar clienții tind să le fie fideli. Atingerea obiectivelor de vânzări este asigurată la nivelul acesta, pentru că mintea reține varianta pozitivă de câștig-câștig și convingerea interioară că poate fi găsită o soluție câștig-câștig în orice situație.

Adesea, renunțarea la ceea ce pare a fi o situație imposibilă se transformă repede într-o experiență pozitivă. Un exemplu în acest sens este cazul unei persoane care lucra la o galerie de artă. Vânzările mergeau greu iar femeia nu reușea să vândă nimic de câteva săptămâni. A încercat câteva tehnici de dezvoltare a conștienței și a trudit din greu la ele. A recurs la vizualizare, gândire pozitivă, tehnici avansate în vânzări și la afirmații scrise; nimic nu a funcționat. Frustrarea ei era din ce în ce mai mare, fiind însoțită de un sentiment de neputință. Într-un final, cuprinsă de disperare, a renunțat de tot, abandonându-și inclusiv sentimentele înăbușite. S-a simțit dintr-odată eliberată, în sinea ei, de

toate eforturile, încercările și strădaniile din răsputeri. În dimineața în care s-a dus să-și reia activitatea la galeria de artă, tensiunea interioară îi dispăruse și se simțea împăcată cu ea însăși. În prima oră de program a vândut două copii ale unei sculpturi care, în mod interesant, se intitula chiar „Renunțare".

Directorii multor companii au relatat succese asemănătoare. Un colaborator al uneia dintre cele mai cunoscute firme de contabilitate din țară, de exemplu, după ce a recurs cu succes la procedeul de renunțare, a părăsit firma la care lucra pentru a le împărtăși și altora ceea ce considera el a fi lucrul cel mai pozitiv pe care-l descoperise vreodată în viață. Vroia să facă cunoscută această abordare câtorva mari corporații. I-a studiat efectele la una dintre cele mai mari companii de asigurări din America. Din studiul său a reieșit că, la șase luni după ce și-au însușit tehnica renunțării, brokerii de asigurări au vândut cu 33% mai mult decât cei din grupul de control. Bărbatul din acest exemplu a tras concluzia că succesul în afaceri depinde de capacitatea noastră de concentrare, adică de capacitatea de a ne îndrepta atenția exclusiv asupra câte unui singur lucru, fără interferența altor gânduri sau sentimente.

O minte concentrată asupra unui gând pozitiv are puterea de a crește probabilitatea ca acel gând pozitiv să se materializeze în lumea evenimentelor. Oamenii cu cel mai mare succes sunt cei care au în vedere binele cel mai înalt al tuturor celor implicați, inclusiv al lor. Ei știu că orice

problemă are și o soluție câștig-câștig. Sunt împăcați cu propria persoană, ceea ce le îngăduie să încurajeze potențialul și succesul celorlalți. Fac o activitate pe care o iubesc, simțindu-se permanent inspirați și creativi. Acești oameni nu caută fericirea; au descoperit că fericirea este un produs secundar al efectuării activității care le place. Trăiesc în mod firesc sentimentul realizării personale datorită contribuției lor pozitive la viața celorlalți, inclusiv a membrilor familiei lor, prietenilor, grupurilor din care fac parte și a lumii în general.

CAPITOLUL 20

DOCTORE, VINDECĂ-TE PE TINE INSUȚI!

Am relatat de numeroase ori, la cererea publicului, prin intermediul a diverse conferințe, dialoguri și ateliere, experiența mea de autovindecare. Toți păreau dornici să asculte din nou și din nou povestea medicului care s-a vindecat singur de multiplele afecțiuni de care suferea. De aceea, acest capitol este dedicat relatării momentelor celor mai importante ale însănătoșirii și vindecării mele, pentru că ele arată în detaliu cum funcționează, la nivel pragmatic, principiile și tehnicile despre care am vorbit.

Experiența de viață și observațiile clinice confirmă că cele mai multe afecțiuni umane sunt predispuse spre vindecare dacă urmăm anumite principii. Numeroase afecțiuni pot fi invinse, dacă nu cumva există o puternică predispoziție karmică în direcția opusă.

În mod paradoxal, tocmai acele cazuri grave, în care s-a renunțat la orice speranță de vindecare, răspund adesea cel mai prompt și dau cele mai bune rezultate. Aceasta se întâmplă, poate, pentru că bolnavul a renunțat în sfârșit să

se agațe de o anumită idee și a devenit „suficient de rezonabil". Acum el este pregătit pentru ceea ce Thomas Kuhn numește „o schimbare de paradigmă", adică este dispus să privească lucrurile diferit, dintr-o perspectivă mai largă și cu mintea deschisă. Este uneori nevoie de o boală cronică, de suferință, durere și de confruntarea cu frica de moarte pentru ca o persoană să accepte să renunțe la unele convingeri la care a ținut și să se deschidă către adevărul realității clinice.

Principiile de bază

Prezentul capitol abordează vindecarea și însănătoșirea de numeroasele afecțiuni fizice de care a suferit un medic pe parcursul vieții. Vom descrie principiile de bază care au facilitat procesul de autovindecare. Pe parcursul acestui proces vom reveni și asupra unor materiale pe care le-am parcurs deja, pentru a integra totul într-o experiență de ansamblu. Vom începe de la conceptele de bază utilizate:

- Un gând este un „lucru". El dispune de energie și are o formă.
- Mintea, cu gândurile și sentimentele ei, controlează corpul; pentru a vindeca corpul trebuie, deci, schimbate gândurile și sentimentele.
- Ceea ce gândește mintea, tinde a se exprima prin corp.
- Corpul nu reprezintă adevăratul sine; el este ca o păpușă mânuită de minte.
- Convingerile neconștientizate se pot manifesta

sub forma afecțiunilor fizice chiar dacă memoria nu reține aceste convingeri latente.
- Afecțiunile fizice tind să se formeze din emoțiile negative suprimate și reprimate, cărora li se adaugă gândul care le conferă forma specifică (conștient sau inconștient, este selectată o anumită afecțiune și nu o alta).
- Gândurile sunt cauzate de sentimentele suprimate și reprimate. Când se renunță la un anumit sentiment, dispar și cele câteva mii sau chiar milioane de gânduri care au fost activate de sentimentul respectiv.
- Deși o anumită convingere poate fi eliminată și putem refuza să o mai alimentăm cu energie, încercarea de a schimba gândirea în sine este, în general, o risipă de timp.
- Renunțarea la un sentiment înseamnă a-i îngădui să existe fără a-l condamna, a-l judeca sau a-i opune rezistență. Îi constatăm doar prezența, îl observăm și îl resimțim fără a încerca să-l schimbăm. Manifestându-ne disponibilitatea de a ne elibera de un anumit sentiment, în timp acesta se va epuiza și va dispărea.
- Pot apărea și sentimente intense, ceea ce înseamnă că a mai rămas ceva din ele care trebuie recunoscut și la care trebuie renunțat.
- Pentru a renunța la un sentiment, trebuie uneori

început prin a ne elibera de un sentiment existent care are legătură cu o anumită emoție (cum ar fi sentimentul de vinovăție că „nu ar trebui să am acest sentiment").

- Pentru a ne elibera de un sentiment, trebuie uneori început prin a recunoaște și a renunța la recompensa ascunsă în el (de exemplu, la „exaltarea" resimțită în furie sau la „afluxul" de compasiune primit pentru că suntem o victimă neajutorată).
- Sentimentele nu reprezintă adevăratul sine. Sentimentele sunt „programe" care apar și dispar, pe când adevăratul Sine interior rămâne în permanență neschimbat; iată de ce trebuie să încetăm să identificăm sentimentele pasagere cu propria persoană.
- Ignorați gândurile. Acestea nu sunt decât nesfârșitele raționalizări ale sentimentelor.
- Indiferent ce se întâmplă în viața voastră, păstrați constantă intenția de a renunța la sentimentele negative de îndată ce acestea își fac apariția.
- Decideți că libertatea este de preferat în loc să nutriți un sentiment negativ.
- Alegeți să renunțați la sentimentele negative, în loc să le exprimați.
- Renunțați la a opune rezistență și a manifesta scepticism față de sentimentele pozitive.

- Eliberați-vă de sentimentele negative dar împărtășiți cu ceilalți sentimentele pozitive.
- Observați că renunțarea este însoțită de un sentiment subtil de ușurare în interiorul ființei voastre.
- Renunțarea la o dorință nu înseamnă că nu veți obține ceea ce doriți. Ea nu face decât să elibereze calea pentru a se putea întâmpla ceea ce v-ați dorit.
- Îndepliniți-vă dorințele prin „osmoză". Preluați starea în care se află cei care au obținut deja ceea ce vă doriți și voi.
- „Ceea ce se aseamănă, se adună." Asociați-vă cu persoane care au motivații similare sau asemănătoare cu ale voastre și care au intenția de a-și dezvolta conștiența și de a se vindeca.
- Aveți grijă ca starea voastră interioară să fie cunoscută și transmisă. Persoanele din jurul vostru vor intui ce simțiți și ce gândiți chiar dacă nu exprimați verbal aceste lucruri.
- Persistența este răsplătită. Unele simptome sau afecțiuni pot dispărea cu promptitudine; altele, dacă sunt afecțiuni cronice, pot avea nevoie de luni sau chiar ani de zile ca să dispară.
- Nu opuneți rezistență tehnicii de renunțare. Începeți-vă ziua cu ea. La sfârșitul zilei, rezervați-vă puțin timp pentru a vă elibera de sentimentele

negative adunate ca urmare a activităților de peste zi.

- Sunteți influențați numai de ceea ce gândiți. Sunteți afectați de un gând negativ sau de o convingere negativă dacă, în mod conștient sau inconștient, considerați că acestea se aplică în cazul vostru.
- Încetați să dați afecțiunilor fizice o denumire sau alta; nu le mai etichetați. O astfel de etichetă este un program în sine. Aplicați tehnica renunțării la ceea ce simțiți în momentul prezent, și anume la senzații. *Nu avem cum să simțim o maladie.* O maladie este un concept abstract reținut de către minte. Nu putem, de exemplu, să simțim „astmul". Este mai bine să ne întrebăm: „Ce simt în acest moment?" Doar observați senzațiile fizice, precum: „apăsare în piept, respirație șuierătoare, tuse". Nu avem însă cum să trăim ca experiență gândul: „Nu primesc suficient aer." Acesta este doar un gând înspăimântător oploșit în minte. Este un concept, un program numit „astm". Ceea ce simțim, de fapt, este o tensiune sau o contractare a gâtului sau a pieptului. Același principiu este valabil și pentru „ulcere" sau oricare altă maladie. Nu putem simți un „ulcer". Simțim o senzație de arsură sau de înțepare. Cuvântul „ulcer" este o etichetare și un program; de îndată ce utilizăm acest cuvânt pentru a ne eticheta experiența, ne identificăm cu tot ce ține de programul numit „ulcer". Chiar și cuvântul „durere" este tot un program. În realitate, simțim o anumită senzație corporală. Procesul de autovindecare se desfășoară mult mai repede dacă renunțăm să etichetăm sau să denumim diversele senzații fizice.

- Același lucru este valabil și pentru sentimentele noastre. În loc să le atașăm etichete și denumiri, putem să le simțim pur și simplu iar apoi să ne eliberăm de energia din spatele lor. Nu este necesar să etichetăm un sentiment drept „teamă", pentru a deveni conștienți de energia sa și pentru a ne elibera de această energie.

Vindecarea de mai multe afecțiuni coexistente

În cazul acestui medic, afecțiunile de care suferea la un moment dat erau atât de numeroase încât este imposibil să ni le amintim pe toate. Cu ocazia unei conferințe a fost, totuși, nevoie să le trecem pe o listă. La vârsta de 50 de ani, acestea erau afecțiunile de care suferea:

Migrene. Cronice și frecvente.

Trompa lui Eustache înfundată. Puternice dureri de

ureche.

Miopie și astigmatism. Au fost recomandați ochelari trifocali.

Sinuzită; scurgere nazală; alergii.

Dermatite de diferite tipuri.

Atacuri de gută. Trebuia să poarte un baston în portbagajul mașinii și să țină o dietă strictă.

Probleme cu colesterolul. Alte restricții în dietă.

Ulcer duodenal. Cronic și recurent de peste 20 de ani, nerесponsiv la tratamente medicale.

Pancreatită. Atacuri intermitente favorizate de ulcerul recurent.

Gastrită, hiperaciditate; spasm piloric intermitent. Prin urmare, alte restricții în dietă.

Colită recurentă.

Diverticulită. O afecțiune a colonului similară cu apendicita. Hemoragică uneori, necesitând spitalizare și transfuzii de sânge.

Problemele obișnuite la capătul inferior al tractului gastrointestinal. Programat pentru intervenție chirurgicală.

Artroza coloanei cervicale (gât). Deplasarea celei de-a patra vertebre cervicale.

Sindrom dureros al regiunii lombare, necesitând tratament chiropractic.

Boala de vibrație (sindromul Raynaud). Pierderea senzațiilor și cangrenă iminentă la degetele de la mâini din cauza reducerii puternice a circulației sanguine.

Criza vârstei mijlocii. Mâini și picioare reci, pierderea energiei și a libidoului, depresie.

Chist pilonidal la baza coloanei vertebrale. Vindecabil numai prin intervenție chirurgicală.

Bronșită și tuse cronică. Agravau durerile de cap, spondiloza și sindromul dureros al regiunii lombare.

Sensibilitate la oțetarul otrăvitor. Crăpături ale pielii care apar în fiecare an, odată cu apariția plantei. Uneori necesitau spitalizare.

Picior de atlet[1]. Nutream convingerea că îl dobândisem de pe mochetele din camerele de hotel.

Mătreață. Nutream convingerea că o dobândisem la frizer.

Inflamația cartilajelor (sindromul Tzietze).

O tulburare rară, cu inflamarea dureroasă a joncțiunii dintre coaste și stern.

Afecțiuni dentare și ale gingiilor. Pierderea masei osoase de la baza dinților. Pentru gingii s-a recomandat o intervenție chirurgicală.

Dezechilibru energetic generalizat. Testarea kinesiologică a arătat că *toate* sistemele energetice erau dezechilibrate și că fiecare meridian testat se dovedea a fi slăbit.

Privind retrospectiv, este uluitor să constați cum corpul și-a continuat existența în lume și a reușit să se

[1] Tinea pedis (n. tr.)

descurce atât de bine. În măsura în care fiecare afecțiune presupunea introducerea unor noi restricții în dietă, erau și zile în care salata și morcovii erau cam singurele alimente „sigure" ce puteau fi consumate. Aceasta a dus la pierderea a vreo 11 kilograme și la un corp slab și tras la față. Ceva mai târziu, câțiva prieteni mărturiseau că făcuseră pariu că acel corp nu va mai fi mult timp în viață. Majoritatea era de părere că nu va depăși cu mult 53 de ani.

În perioada aceea mă întrebam: „Cum poate un bărbat de succes, bine educat și exercitând o asemenea profesie, având o existență plină de creativitate, ducând o viață echilibrată, care a urmat ședințe extinse de psihanaliză și a experimentat numeroase variante de terapie și modalități de vindecare, să sufere totuși de atâtea maladii fizice?" Este adevărat că aveam mult de lucru, dar echilibram activitatea profesională cu exercițiile fizice și cu lucrul recreativ precum tâmplăria, zidăria, sculptura în lemn și designul în arhitectură. Mai mult decât atât, viața mea spirituală era de asemenea activă, cu cele două ore de meditație zilnice - o oră înainte și una după serviciu. Am încercat și numeroasele tehnici pe care le-am menționat în *Introducere*: autohipnoză, macrobiotică, reflexologie, iridologie, terapia prin polaritate[2], afirmații, proiecție astrală, grupuri intensive, antrenamente, relaxare ș.a.m.d.

[2] Echilibrarea energiilor din organism printr-o combinație de masaj, meditație, exerciții fizice și dietă. (n. tr.)

Cum se poate explica această stranie situație paradoxală, în care cineva a încercat o multitudine de tehnici, a lucrat alături de numeroase grupuri, a urmat o mulțime terapii și continuă să sufere de un număr impresionant de afecțiuni? Pe de altă parte, cum se făcea că acest om își desfășura totuși cu succes activitatea în societate, în pofida listei lungi de maladii de care suferea și a durerii constante pe care acestea i-o provocau? Răspunsul părea a fi: o voință foarte puternică. Aceasta îl ajuta să depășească toate obstacolele și îi dădea forța necesară pentru a îndepărta tot ce interfera cu o funcționare eficientă – în cazul de față, în principal sentimentele. Datorită acestei voințe, odată ce un sentiment era suprimat, rămânea suprimat.

Idealul științei îl reprezintă obiectivitatea. Obiectivitatea înseamnă absența emoției. Realizarea acestui ideal în activitatea clinică și științifică necesita suprimarea sentimentelor. Dată fiind natura practicii clinice, în care se lucra cu oameni grav bolnavi, această suprimare era foarte intensă. Suferința lor și a familiilor lor părea nețărmurită și continua neîncetat, zi după zi, an după an. Intensitatea acesteia era agravată de faptul că aveam o fire plină de compasiune și rezonam cu suferința altor persoane. Presiunea crescândă a emoțiilor suprimate în toate sferele vieții a contribuit cu siguranță la mulțimea bolilor de care suferam.

La un moment dat, am studiat și am aplicat în viața de fiecare zi atât mecanismul renunțării, cât și cele citite în *Un*

curs în miracole. Din cauza activităţii profesionale încărcate, îmi rămânea prea puţin timp pentru noi tehnici. Din fericire, „Culegerea de exerciţii" din cartea *Un curs în miracole*[3] necesita numai simpla meditare asupra unei fraze sau „lecţii" pe parcursul unei zile. Forţa acestei tehnici constă în atenuarea vinovăţiei prin utilizarea mecanismului iertării. Şi mecanismul renunţării putea fi întrebuinţat în tăcere, pe parcursul zilei, ca proces interior. Cele două instrumente funcţionau bine împreună. Renunţarea şi iertarea erau folosite simultan pe parcursul zilei.

În momentul în care mintea găseşte modalitatea de a-şi atenua presiunea interioară, asemenea cutiei Pandorei, începe să se curețe de toate gunoaiele şi chiar că se iveau o mulţime de gunoaie! Gânduri şi sentimente care abia fuseseră observate în momentul apariţiei, acum reveneau în forţă. Viaţa mea fusese atât de aglomerată încât nu avusesem timp să mă ocup de ele. Procesul de decompresiune începuse să se desfăşoare de la sine.

O descoperire imediată a fost aceea că fiecare sentiment sau gând negativ este asociat cu vinovăţia şi că această vinovăţie este atât de invazivă încât este constant suprimată. Prin urmare, nu există simpla mânie. Sentimentul resimţit este de mânie/vinovăţie. Vinovăţia se manifestă de fiecare dată când se naşte un gând critic la adresa unei persoane. Constanta judecare şi criticare a lumii,

[3] Autoarea cărţii este Helen Schucman. Traducere apărută la Editura Adevăr Divin în 2008. (n. tr.)

evenimentelor şi oamenilor constituie o sursă permanentă de vinovăţie. Vinovăţia în sine dă naştere la sentimente negative, iar sentimentele negative dau naştere la vinovăţie. Această combinaţie letală ne distruge pe toţi şi creează atâta boală şi nefericire pretutindeni. Vinovăţia este atât de omniprezentă încât, indiferent ce facem, într-un colţ al minţii noastre simţim că mai bine „am fi făcut" altceva. Trăim de atâta timp cu această imensă vinovăţie încât nici nu o mai recunoaştem, iar mintea obişnuită reuşeşte cumva să ne proiecteze vinovăţia în exterior. De aceea au nevoie cei mai mulţi oameni de un „inamic" – de ceva asupra căruia să-şi proiecteze vinovăţia interioară. Tot datorită vinovăţiei reuşesc tiranii să-şi manifeste puterea, prin manipularea vinovăţiei altora şi oferirea unei ţinte suficient de bune pentru aceasta.

O altă descoperire a fost dispreţul faţă de sentimente. Mânia se manifestă sub presiunea sentimentelor, iar aceasta poate face o persoană să se simtă o „victimă". În cazul în care predomină emisfera stângă a creierului, sentimentele sunt văzute ca un opus al rezonabilului, logicii şi raţionalităţii. La aceasta se adaugă ideea şovină a bărbaţilor precum că emoţiile sunt pentru femei, copii şi pentru cei cu înclinaţii artistice. Sentimentele au fost mai ales un subiect de analiză clinică şi de observaţie intelectuală. Când au început să se manifeste în lăuntrul propriei persoane, ele au fost etichetate, compartimentate şi arhivate.

La începutul utilizării tehnicii de renunţare a existat o perioadă de revoltă, de aversiune faţă de sentimente şi chiar

de oroare de a lucra cu acestea. Părea umilitor să trebuiască să suferi din cauza lor. În această situație, din cauza intensei identificări cu intelectul, a fost nevoie de modificarea conceptului de sine. Acum, fie că ne plăcea sau nu acest lucru, trebuia să recunoaștem că suntem, cu toții, organisme care gândim/*simțim*. A continua să negăm realitatea nu era o opțiune.

În scurt timp, mă obișnuisem să nutresc sentimente. Recurgând la tehnica renunțării, singura soluție rămânea aceea de a recunoaște și de a mă elibera de aceste sentimente. Acest proces era din ce în ce mai ușor pe măsură ce starea mea de sănătate începea să se amelioreze. Deși la început poate fi dificil să facem față sentimentelor pe care le descoperim în lăuntrul nostru, luminița de la capătul tunelului începe să se vadă, iar aceasta face să se înfiripeze speranța.

După numai câteva zile de utilizare a tehnicii, afecțiunea de la capătul inferior al tractului gastrointestinal s-a vindecat repede și de la sine, iar intervenția chirurgicală a fost anulată. Lunile se scurgeau iar numeroase simptome care erau active de ani de zile, chiar de decenii întregi, au început să-și diminueze intensitatea și frecvența apariției. Migrenele, în special, au devenit din ce în ce mai rare. Durerile lombare au dispărut. Trupul a început să se simtă mai ușor și mai viguros.

Apoi și-a făcut apariția, pe neașteptate, o criză de viață care a adus după sine o puternică tensiune emoțională.

Diverticulita a revenit în formă agravată, însoțită de o hemoragie masivă. Atunci am luat o decizie capitală: „Chestia asta fie funcționează, fie nu funcționează." Așa că de această dată, în loc să mă duc la spital și să fac transfuzii, am optat pentru o renunțare totală. Am admis existența tuturor senzațiilor pe care le simțeam în abdomen și nu le-am mai opus rezistență. Nu le-am denumit și nu le-am etichetat în niciun fel. În loc de gânduri sau cuvinte, am experimentat unitatea cu senzațiile pe care le simțeam, cu crampele și durerea. Nu am mai opus rezistență senzațiilor, indiferent cât erau de intense. Mă simțeam pe muchie de cuțit, dar fiecare senzație și sentiment au fost admise iar apoi eliberate. Toate acestea au durat vreo patru ore. La capătul acestor patru ore, sângerarea a încetat, crampele au dispărut iar diverticulita s-a vindecat. În timp, au mai existat câteva reveniri ale bolii, de intensitate redusă, însă fiecare dintre ele a fost tratată în același mod și până la urmă crizele s-au rărit și au dispărut. În felul acesta, mecanismul renunțării a trecut de piatra de încercare. A avut succes acolo unde orice altceva eșuase. Prin continua sa aplicare, și celelalte afecțiuni au început să se atenueze.

În timp, experiența „cunoașterii" a înlocuit gândirea. Cunoașterea se manifestă într-un mod cu totul diferit. Ea doar așteaptă să fie recunoscută. Într-o dimineață, la trezire, am „știut" că mă vindecasem de sensibilitatea la oțetarul otrăvitor. Tot atunci am înțeles că însuși denumirea, eticheta de „oțetar otrăvitor" constituia un program și un sistem de

convingeri în sine. În orice caz, acum „știam" că eram imun la oțetarul otrăvitor și chiar am ieșit afară, l-am atins, l-am mângâiat și am pus un lăstar din el într-un ghiveci pe care l-am dus cu mine la o emisiune din seara aceea, în care urma să mi se ia un interviu! Subiectul emisiunii era „Puterea conștiinței în autovindecare".

Un alt episod de „cunoaștere" intuitivă a avut loc într-o zi când, pe neașteptate, am fost afectat de vapori denși de substanțe insecticide. Acești vapori îmi provocau de ani de zile alergii severe și îmi declanșau invariabil migrene puternice. În ziua aceea, însă, am „știut" dintr-odată că devenisem imun la fumigații. Intrând într-o locuință recent fumigată și inspirând adânc de câteva ori aerul îmbibat cu vapori fără să mă resimt în niciun fel, am fost deodată cuprins de un sentiment de eliberare și de exaltare. Cât era de minunat să te simți liber și să experimentezi puterea minții! Îmi era foarte clar, în momentul acela, că suntem supuși numai acelor lucruri pe care le gândim. Nu este nevoie să fim nici sclavi, nici victime în lumea aceasta.

Același fenomen s-a repetat în cazul convingerii pe care o nutream de mult despre nivelul meu ridicat de colesterol. Când au fost anulate convingerea și conceptul în sine, consumul de produse lactate a fost reluat fără să aibă niciun impact negativ asupra colesterolului. De fapt, analizele de sânge au arătat diminuarea treptată a nivelului de colesterol rău! Mai mult decât atât, intoleranța și alergiile la diverse alimente au dispărut cu totul. Un timp, acestea au

revenit în perioadele de stres, mai ales când eram epuizat fizic, după ce consumam zahăr și dulciuri alături de cafeină.

Între timp, după mulți ani de restricții severe, am reușit să revin la o alimentație normală. Ce bine era să consum alimente cu semințe (interzise în diverticulită), toate alimentele considerate contraindicate în ulcer și colită, ba chiar și înghețată cu topping cald de caramel! Hipoglicemia funcțională a dispărut în câțiva ani, iar într-un final am reușit să pot mânca din toate dulciurile care-mi fuseseră interzise ani de zile.

Chiar și criza vârstei de mijloc nu era decât tot un sistem de convingeri. Când acesta a fost neutralizat și am renunțat la el, a dispărut și senzația de mâini și picioare reci. **Oboseala, ușoara depresie și iritabilitatea au dispărut la rândul lor. Vigoarea fizică a crescut și efortul necesitat de** munca fizică putea fi desfășurat aproape fără întrerupere.

Acum, când fuseseră înlăturate mai multe probleme de sănătate importante, au fost luate în considerare în mod conștient și câteva dintre chestiunile minore. Am renunțat la convingerea existenței chistului pilonidal. În șase săptămâni, acesta a dispărut. Trompa lui Eustache, care mi se înfunda de fiecare dată când zburam cu avionul, îmi provoca dureri puternice la urechea dreaptă. Au trebuit să treacă doi ani ca să se vindece. Recurgeam tot timpul la renunțarea la toate gândurile și sentimentele referitoare la această situație și foloseam simultan vizualizarea, imaginându-mi cum unghiul canalului cu osul temporal drept revenea la înclinația sa

normală. Aceasta a fost singura afecțiune la care am folosit vizualizarea. În doi ani afecțiunea a dispărut și de atunci nu am mai avut dureri de ureche la schimbările de altitudine.

Între timp dispăreau și durerile din zona gâtului, ceea ce mi-a permis să pot din nou să dansez. Dansând și renunțând să mai opun rezistență acestor dureri, corpul meu a început la scurt timp să adopte automat posturi și mișcări benefice pentru propria vindecare, ca și când un chiropractician interior ar fi lucrat asupra coloanei vertebrale. Era o senzație stranie, ca și când vindecători invizibili mi-ar fi realiniat coloana vertebrală.

Când se petreceau cele descrise mai sus, au apărut modificări în circulația sanguină din mâini și picioare și nu le mai simțeam tot timpul reci. Boala de vibrație de la vârfurile degetelor de la mâini, care amenința să se transforme în cangrenă, s-a remis de la sine. Buricele degetelor s-au rotunjit din nou și și-au recăpătat culoarea roz. Senzația dureroasă de arsură din vârful degetelor a dispărut. Simțul tactil a revenit. Până atunci, degetele îmi deveniseră atât de insensibile încât nu mai puteam nici măcar să întorc paginile unei cărți.

Odată vindecate afecțiunile mai serioase, dispuneam de energia și timpul necesare pentru a mă ocupa și de problemele mai minore. Nutream convingerea fermă că oamenii se pot îmbolnăvi de mătreață stând pe scaunul de la frizerie. Renunțând la această convingere, a dispărut și mătreața. Un fenomen asemănător s-a petrecut și în cazul convingerii care

făcea legătura între piciorul de atlet și mocheta din camerele de hotel. Prin continua anulare a acestei convingeri, boala piciorului de atlet a dispărut și ea.

Într-un an, cu prilejul sărbătorii de Thanksgiving, am avut ocazia să testez tehnica renunțării într-o situație urgentă. Un buștean enorm a căzut pe laba piciorului meu stâng și i-a fracturat toate oasele. În loc să mă grăbesc să-mi pun piciorul în ghips, am recurs la tehnica renunțării. De Crăciun, eram deja apt să dansez pe ringul de dans. Ulterior, o entorsă gravă la una din glezne s-a vindecat de la sine, în câteva minute, prin renunțarea instantanee la durere.

Vindecarea afecțiunilor de vedere

Într-o seară, când susțineam o conferință despre mecanismul renunțării și enumeram vindecările amintite mai sus de care beneficiasem, cineva din sală m-a întrebat:

- Domnule doctor, dacă te-ai vindecat de toate bolile acelea, de ce încă mai porți ochelari? Afecțiunile vederii nu s-ar putea vindeca în același fel?
- Ei bine, nu m-am gândit până acum la purtarea ochelarilor ca la o afecțiune. Am privit-o ca pe un defect anatomic și structural al organismului. Acum, însă, că ai menționat acest lucru, nu văd niciun motiv pentru care nu m-aș putea vindeca și de asta.

Prin urmare, ochelarii bifocali au fost scoși și puși în buzunarul hainei. Este adevărat că în perioada aceea

vederea mi se înrăutățise într-atât încât mi se recomandaseră ochelari trifocali. În seara aceea, plecând de la conferință, aceeași cunoaștere interioară mi-a șoptit că și afecțiunea aceasta se va vindeca dacă voi avea suficientă încredere și convingere.

Cu vederea încețoșată, am condus mașina fără ochelari în acea seară. Conduceam încet, cu faza mare aprinsă. Dețineam cunoașterea interioară că vom vedea întotdeauna ceea ce *aveam nevoie* să vedem dar că nu vom putea vedea ceea ce *ne doream* să vedem. În cele șase săptămâni care au urmat, am observat și am învățat o mulțime de lucruri despre ceea ce se petrecea dincolo de vederea noastră obișnuită, de fiecare zi. Sunt prezente miriade de sentimente, variind de la curiozitate, spirit de competiție, interes erotic și până la stimulare intelectuală. Numai vreo 5% din capacitatea vizuală ne este absolut necesară pentru a funcționa în lume.

S-a petrecut un fenomen ciudat; numai ceea ce era necesar a fi văzut, era văzut. Citirea ziarelor și a revistelor, privitul la televizor sau la ecranul de cinema nu erau cu putință. Astfel mi-am dat seama cât de mult din ceea ce vedem este, de fapt, un fel de escapism. Când conduceam mașina, era ca și cum la volan s-ar fi aflat însuși Mr. Magoo. Din nou și din nou își făcea apariția același fenomen ciudat. Când era de o importanță vitală să văd ceva, atunci îl vedeam. Am văzut marginea stâncii chiar în clipa în care era imperios necesar să o văd. Am trăit atunci o foarte mare anxietate, trebuind să renunț în mod constant la frică. Într-un final, după șase săptămâni, frica părea să se fi epuizat. În locul acesteia s-a instalat o imensă renunțare. „Ei bine, atunci voi vedea numai ceea ce mi se permite să văd." Am renunțat de bunăvoie la restul obiectivelor emoționale pe care vederea mă ajutase, până atunci, să mi le satisfac.

Atunci am fost cuprins de o profundă liniște și pace interioare și am simțit unitatea cu orice este aceea care stăpânește și conduce Universul. Chiar în clipa aceea, brusc și dintr-odată, vederea mi-a revenit, în totalitate și în toată perfecțiunea. Ceea ce până atunci nu puteam vedea sau era ilizibil, acum era vizibil cu o claritate de cristal: semne de circulație, scrisul mărunt în lumina difuză, detaliile obiectelor aflate în capătul celălalt al încăperii sau la mare distanță. La examenul oftalmologic efectuat în vederea prelungirii permisului de conducere, medicul a constatat că vederea era perfectă și că nu mai aveam nevoie de ochelari de vedere. Așa ceva nu se întâmplase la niciuna dintre examinările oftalmologice precedente!

De când relatez această întâmplare de-a lungul și de-a latul țării, numeroase persoane au renunțat să-și mai poarte ochelarii de vedere și trăiesc aceeași experiență ca și mine. Interesant este că toți au observat că au avut nevoie de circa șase săptămâni. Unul dintre cei care au reușit să vadă perfect fără ochelari de vedere, s-a decis să poarte din nou ochelari. Când a fost întrebat de ce, bărbatul a răspuns că soția lui era obișnuită să-l vadă purtând ochelari și i se părea că nu arată bine fără aceștia, motiv pentru care, pentru a-i face pe plac,

a început să poarte o pereche ochelari fără dioptrii. A făcut asta pentru că își iubea soția și dorea să o facă fericită, un motiv cu totul diferit de acela de a fi nevoit să porți ochelari din cauza unei vederi deficitare.

Aceia dintre noi care am trăit experiența vindecării vederii, suntem unanim de acord asupra unui lucru: vedem cu mintea, nu cu globii oculari! Un caz recent este cel al unei femei care orbise la scurt timp după ce se născuse și care avea mari probleme la ambii globi oculari. După ce a ascultat conferința despre vindecarea vederii, a urmat o procedură medicală și a început să practice tehnica renunțării asupra propriei vederi. După două zile, vederea a început să-i revină. După conferință a venit la mine și mi-a spus: „Știu că aveți dreptate. Știu că noi vedem cu mintea pentru că acest lucru mi se întâmplă și mie. Văd, și văd cu mintea mea!"

Pentru a înțelege cum sunt posibile toate aceste vindecări – unele din ele frizând miraculosul – trebuie să analizăm multe dintre convingerile noastre cu privire la procesele din organism, la mecanismul vindecării și la modul în care tratamentele medicale duc la obținerea rezultatelor. S-a descoperit că există o putere de autovindecare *interioară* care este activată printr-o constantă renunțare.

CAPITOLUL 21
ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Acest capitol include întrebări și răspunsuri din timpul workshop-urilor și seminariilor care au avut loc în ultimii ani. Anticipând întrebările cititorului acestei cărți, au fost incluse cele mai tipice și mai des întâlnite întrebări legate de mecanismul renunțării.

Scopurile spirituale și religioase

Întotdeauna există întrebări despre aplicațiile tehnicii de renunțare, în general referindu-se la realizarea scopurilor spirituale, expansiunea conștiinței și credințele religioase. Putem răspunde la multe dintre aceste întrebări printr-o afirmație generală: mecanismul renunțării nu intră în conflict cu nicio religie sau cale spirituală ori program de dezvoltare personală, nici nu dezaprobă vreo filosofie sau perspectivă metafizică. Nici nu deține învățături spirituale ale sale. Pune la dispoziție un mecanism prin care înțelegerea individuală îndepărtează blocajele din calea avansării spirituale. Este compatibil și cu mișcarea umanistă. Toate căile spirituale și toate religiile subliniază nevoia de

extindere a capacității noastre de a iubi și chiar aceasta este esența procesului de renunțare. Prin îndepărtarea blocajelor din calea iubirii, capacitatea de a se iubi pe sine și de a-i iubi pe alții și pe Dumnezeu este extinsă.

Renunțarea facilitează de asemenea învățăturile fundamentale ale tuturor marilor religii ale lumii. Scopul esențial al acestor învățături este renunțarea la "micul sine", denumit în mod obișnuit "ego". Tehnica renunțării facilitează realizarea scopului de a dizolva sinele meschin prin simplul proces al renunțării. Când este transcens sinele meschin, adevăratul Sine apare strălucitor din interior. Să luăm spre exemplu cele mai comune forme de expresie ale acestui fenomen, așa cum este reliefat de cele mai multe religii. În mod tipic, se urmează următorul tipar:

Renunță și lasă-l pe Dumnezeu. – Let go and let God.

Stai liniștit și află că Eu sunt Dumnezeu.

Încredințează-ți viața și voința în grija lui Dumnezeu așa cum îl înțelegi/cunoști pe El.

Încredințează-te în ce *este*, pentru că Dumnezeu este în toate lucrurile.

Este evident că renunțarea la negativitate facilitează oricare dintre indicațiile pe care le dau oricare religie sau cale spirituală, îndemnându-ne să le urmăm. Procesul renunțării se ocupă în special de sentimente și am văzut că sentimentele au un profund efect asupra gândurilor și sistemelor noastre de convingeri. Experiența multor oameni care au folosit mecanismul renunțării atestă faptul că

mecanismul i-a ajutat să-și realizeze țelurile spirituale și religioase. Cei care nu au o credință spirituală sau religioasă conștientă, au remarcat că mecanismul i-a ajutat să-și mărească capacitatea de a iubi, care a crescut substanțial fericirea și starea lor de bine.

Carl Jung a subliniat că, datorită faptului că Dumnezeu este unul dintre arhetipurile principale din inconștientul colectiv, fiecare persoană trebuie să aibă o poziție față de Dumnezeu fie că îi place sau nu. Chiar și ateiștii au sentimente față de acest concept despre Dumnezeu. Deci, fie că Dumnezeu există sau nu, subiectul nu poate fi ignorat și, mai devreme sau mai târziu, trebuie să-l rezolvăm. Suprimarea sentimentelor noastre față de Dumnezeu sau starea de a fi continuu copleșiți de acest subiect nu este o soluție satisfăcătoare. Tehnica renunțării aduce rezolvarea conflictelor interioare de lungă durată atât pentru ateu, cât și pentru credincios.

Întrebare: Care este relația dintre tehnica renunțării în raport cu conceptul despre păcat?

Răspuns: Dacă analizăm sentimentele negative pe care le-am discutat și le-am descris anterior din perspectiva terminologiei religioase, observăm că ceea ce am descris sunt așa zisele "păcate capitale". În măsura în care mecanismul renunțării este un mod de a renunța la păcat, la fel este evident că renunțarea la atașamentul față de aceste

caracteristici ușurează dobândirea învățăturilor religioase în viața personală.

Întrebare: Nu urmez nicio cale spirituală anumită, ci am propria mea cale. Cum m-ar putea ajuta această tehnică?

Răspuns: Fără nicio excepție, toate căile spirituale se bazează pe metoda dizolvării ego-ului. Ego-ul include totalitatea programelor noastre negative. Renunțarea este prin excelență un proces al renunțării la programele negative. Este, prin urmare, cel mai bun instrument pentru a sprijini înțelegerea spirituală.

Întrebare: Va interfera cumva acest proces cu credința mea?

Răspuns: Dimpotrivă. Care sunt obstacolele credinței? Veți observa că ele sunt forme ale negativității. În consecință, renunțarea la negativitate va elimina obstacolele din calea credinței.

Întrebare: Eu sunt un necredincios, dar sunt interesat să învăț subiecte spirituale. M-ar putea ajuta în vreun fel această abordare?

Răspuns: Mecanismul renunțării este doar un instrument. Îl puteți folosi pentru a îndepărta obstacolele din calea realizării unui milion de dolari sau îl puteți folosi pentru a elimina blocajele din calea dezvoltării conștienței spirituale. Cei mai mulți oameni care renunță conștient declară că au descoperit ceva înăuntrul lor, asemănător cu iubirea, care

este independent de corp, emoții, gânduri și de evenimentele lumii. Ați auzit pe cineva care să fie nemulțumit de o asemenea descoperire?

Întrebare: Tehnica renunțării contrazice vreo învățătură spirituală sau religioasă?

Răspuns: Studiul făcut asupra acestei teme afirmă că nu există niciun conflict între renunțarea la negativitate și orice altă învățătură spirituală.

Întrebare: Am renunțat la religie cu mulți ani în urmă deoarece îmi crea atât de multă vinovăție, că nu o puteam duce. Care ar fi efectul folosirii tehnicii de renunțare?

Răspuns: În observațiile clinice efectuate de-a lungul multor ani, s-a evidențiat clar că vinovăția este cel mai des întâlnit motiv pentru care oamenii renunță la religia lor. Și asta pentru că scopurile lor par de neatins. Întrebați-vă ce făcea aceste scopuri de neatins. Întotdeauna va exista o disproporție între ceea ce este învățat să fie un om, în comparație cu ceea ce percepe acesta că este cu adevărat. În loc să te simți vinovat, încearcă să renunți la toate sentimentele negative care ți se înfățișează și așteaptă să vezi singur ce schimbări s-ar putea produce. Repet, renunțarea este un instrument. Poate fi utilizat pentru a sprijini realizarea țelurilor voastre în orice arie a vieții. Felul în care îl folosești depinde de tine. Un loc bun de unde poți începe este să renunți la toată vinovăția pe care o simți, pentru că

aceasta hrănește un mediu emoțional predispus la suferință și boală.

Meditația și tehnicile interioare

Întrebare: Cum se corelează renunțarea cu diferitele tehnici de meditație?

Răspuns: Aproape toate tehnicile au scopul de a reduce la tăcere mintea. Aceasta este și baza versetului din Psalmi, "Taci și află că Eu sunt Dumnezeu." După cum au descoperit mulți practicanți ai meditației, dobândirea liniștii minții este principala problemă a meditației. Aceasta deoarece sentimentele suprimate produc constant gânduri care sunt principala distragere de la meditație. Recunoscându-le și renunțând la energia din spatele acestor sentimente, facilităm, prin urmare, împlinirea scopului meditației. Când sentimentul din spatele trenului plin de gânduri este localizat și se renunță la el, atunci întregul tren plin de gânduri se oprește.

Printr-o renunțare constantă este posibil să ajungem la o stare foarte liniștită a minții. Aceasta poate fi realizată și în timpul activităților zilnice, atât de mult se poate extinde capacitatea de a medita. Cele mai multe tehnici de meditație sunt limitate la un anumit număr de minute sau ore pe zi. Folosind mecanismul renunțării este posibilă atingerea unor stări înalte de conștiință.

Întrebare: Nu urmez o anumită cale spirituală dar fac afirmații și vizualizări. Tehnica renunțării îmi va fi de vreun folos?

Răspuns: Renunțarea sporește foarte mult puterea afirmațiilor. O afirmație este o propoziție pozitivă. Puterea ei este limitată de faptul că fie conștient, fie inconștient, avem o mulțime de programe negative care ne spun exact opusul afirmațiilor. Puteți descoperi singuri acest lucru observând că în timp ce vă scrieți afirmațiile, în minte vă apar gânduri de genul "Da, dar..." Aceste "da, dar..." reduc puterea afirmațiilor și eficiența lor. Dacă renunțați la obstacolele din calea afirmațiilor, veți descoperi o creștere rapidă a eficacității lor.

Psihoterapie

Întrebare: Sunt psihanalist. Tehnica de renunțare îmi poate fi de folos sau ar intra în conflict cu analiza pe care o fac și care devine din ce în ce mai scumpă?

Răspuns: Terapeuții care au studiat tehnica au fost de acord cu ea. Mulți psihiatri, psihologi și terapeuți au învățat-o și o utilizează în practica lor. Până acum am auzit numai de aprecieri 100% pozitive despre rezultatele obținute datorită faptului că așa numita "lucrare interioară" (elaborare internă) este facilitată de capacitatea pacientului de a renunța la negativitate și la autolimitări, ceea ce permite terapiei să avanseze mai repede. Psihoterapeuții înșiși au descoperit că

renunțarea le-a ușurat înțelegerea pacienților și rezultatul contratransferului. Dacă terapeuții știu cum să recunoască și să renunțe la sentimentele negative, atunci ei pot evita dezvoltarea mai multor boli legate de stresul din timpul practicii. Astfel, tehnica este considerată a fi de ajutor în psihoterapie, crescând eficiența și gradul de satisfacție al rezultatului.

Întrebare: Fac terapie de grup. Cum ar funcționa mecanismul în acest caz?

Răspuns: La fel ca și la psihoterapia individuală, capacitatea de renunțare la negativitatea din interiorul persoanei sprijină foarte mult și lucrarea în grup.

Întrebare: Sunt analist Jungian. Abordarea aceasta s-ar potrivi cu munca mea?

Răspuns: Prin renunțare, ne putem elibera pe noi inșine din starea de a fi la cheremul arhetipurilor. Arhetipurile sunt o colecție de credințe și sentimente, adică sunt programe ca oricare alte programe. Individul care folosește mecanismul renunțării pentru a scăpa, a renunța la credințele și sentimentele programate, are puterea de a alege dincolo de tiparele arhetipale mai degrabă decât să fie condus de ele în mod inconștient.

Alcoolismul și dependența de droguri

Întrebare: Sunt membru în Asociația Alcoolicii Anonimi și aș vrea să știu dacă au mai folosit această tehnică și alți membri A.A.?

Răspuns: Experiența a dovedit că tehnica renunțării vine în ajutorul tehnicii celor 12 pași cu care lucrează Alcoolicii Anonimi și sprijină, în special, cel de-al treilea pas. Al treilea pas spune: "Am luat decizia de a-mi încredința voința și viața în grija lui Dumnezeu așa cum l-am înțeles eu." Chiar acest pas este foarte frustrant pentru mulți oameni din A.A., tocmai pentru că nu există și instrucțiuni despre cum să faci asta. Cum adică să-ți încredințezi viața și voința lui Dumnezeu sau altei puteri superioare? Dacă ne uităm la voință, ne dăm seama că este dorință. Această dorință este conectată cu atașamentele. Renunțarea sprijină procesul de eliberare din atașamente drept pentru care, ca intenție, este aproape la fel cu cel de-al treilea pas. Predarea în mâinile lui Dumnezeu înseamnă renunțarea la propria vrere. Vrerea este ego-ul însuși.

Obsesia de a bea este o compulsie datorată unui atașament care se poate reduce prin procesul renunțării. Băutul este și el o fugă de durerea provocată de sentimentele negative, deci renunțarea la sentimentele negative scade nevoia psihologică de evadare în acest mod. Asta se aplică și la alte droguri, toate acestea fiind încercări de evadare

urmărind același lucru: înlocuirea unui sentiment cu o vibrație joasă, cu unul cu o vibrație mai înaltă.

Tehnica renunțării nu înlocuiește nevoia de grupuri de sprijin, deci nici de Alcoolicii Anonimi, dar ajută mult în obținerea succesului programelor de recuperare și este cu siguranță compatibilă cu toate grupurile anonime care se bazează pe cei 12 pași.

Relațiile

Întrebare: De mulți ani merg pe o cale spirituală și nu înțeleg de ce încă trăiesc emoții negative.

Răspuns: Există o iluzie des întâlnită că oamenii iubitori și evoluați spiritual nu au niciodată nicio reacție negativă, ca și cum ar fi îngeri. Atunci ei se supără că încă li se întâmplă să aibă reacții negative, și se învinovățesc, și se lasă cuprinși de frustrare. Ei trebuie să înțeleagă că aceste sentimente sunt tranzitorii chiar dacă intenția lor de a evolua rămâne constantă. Renunță la sentimentul de vinovăție că ești încă un om obișnuit, chiar dacă ai ambiții angelice! Să ai compasiune față de propria umanitate intrinsecă, față de omenescul din tine, față de sistemul nervos și funcționarea creierului, permite un echilibru sufletesc mai mare. Ambițiile de a atinge înălțimile cerului nu ne fac neapărat îngeri!

Întrebare: Am un coleg de serviciu care nu-și îndeplinește sarcinile. De fiecare dată când îl văd simt ciudă. Cum aș

putea să renunț la resentimentele acestea folosind tehnica renunțării?

Răspuns: Observăm și acceptăm care sunt sentimentele noastre într-o situație, apoi, în loc să facem pe plac emoționalului, începem să le curățăm, aceasta fiind prioritatea. Mulți oameni își suprimă resentimentele pe care le trăiesc la serviciu. Totuși, această atitudine nu rezolvă problema iar tensiunile vor coace precum puroiul. Folosind tehnica renunțării, mergi în interiorul tău și află care sunt acele sentimente negative pe măsură ce se ivesc unul câte unul. Lasă-le să apară fără să le sugrumi și fără să le faci vânt. Apoi mută-ți atenția de la sentimente la altceva. Lasă sentimentele să fie acolo și apoi lasă-le să plece, renunță la ele.

Întrebare: Ne recomandați să ne mutăm atenția departe de sentimentele negative. Cum diferă asta de reprimarea sentimentelor?

Răspuns: Reprimarea este un proces inconștient prin care sunt eliminate din conștient acele sentimente neacceptate, inacceptabile, cu care nu vrem să avem de-a face. Mutându-ți atenția, faci alegerea de a nu tolera emoția negativă. Ai devenit conștient deja de acel sentiment și l-ai acceptat în tine, ca parte a condiției de a fi om, dar alegi să renunți la el pentru că vrei ceva mai înalt, precum starea de pace, armonie și vrei să-ți faci treaba. Uneori oamenii își mută atenția prin acțiuni, încep să facă ceva, cum ar fi aranjarea

mobilei, ridicarea sau lăsarea jaluzelelor, o pauză scurtă de cafea. Aceste acțiuni permit schimbarea de la negativ la pozitiv.

Întrebare: Am observat că anumite sentimente reapar mai des, chiar dacă am folosit metoda în mod regulat.
Răspuns: Reapariția unor sentimente negative ar putea indica necesitatea unei perioade de contemplare a tiparelor recurente. De exemplu, maniera în care tratați emoțiile negative poate să semene cu tiparele parentale sau familiale, ori chiar și cu cele culturale. În toate culturile există o mare varietate de metode de a rezolva sentimentele. Deci, cercetați inconștientul cu privire la tiparele ascunse pe sub răspunsurile emoționale și renunțați la aceste tipare.

Întrebare: Ce-mi puteți spune despre persistența unui sentiment negativ față de o persoană sau o situație în ciuda intenției și a eforturilor de a renunța la el?
Răspuns: Uneori o persoană este mai mult sau mai puțin forțată să se supună unei situații presupuse a fi karmică. La o cercetare spirituală, persoana poate descoperi că este într-adevăr ceva karmic. Să spunem că acum vă plătiți karma de a fi fost rău cu o mulțime de oameni. Acum aveți șansa să vedeți cum este să fie oamenii răi cu voi. Uneori, singurul lucru de făcut este să te supui tiparelor karmice. Nu trebuie să crezi în karmă ca doctrină religioasă pentru a face acest pas. Pur și simplu acceptă această lege de bază a

interacțiunilor umane, și anume că "ceea ce dai, aia primești" și că nu prea mulți dintre noi am fost sfinți!

Întrebare: Sunt profesor și uneori am de-a face cu elevi care mă deranjează. Ca profesor al lor, vreau să trec peste supărare ca să le fiu de folos. Ce-mi recomandați?
Răspuns: Mai întâi, acceptă faptul că ești supărat și că asta este în regulă. E ok să fii supărat, este prețul pentru conștiința omenească. Lasă supărarea să iasă la suprafață fără s-o denumești sau să faci o problemă personală din ea. În loc să îi opui rezistență, cere și mai mult de la ea. Observă că este doar energia negativității. Această observație o va depersonaliza. Apoi întreabă-te dacă dorești să scapi de această energie. De obicei energia va dispărea foarte curând după ce ai pus această întrebare.

Întrebare: Am o căsnicie bună, dar sunt și momente de supărare, frustrare și dezacord. Cum să tratez aceste sentimente de frustrare și de supărare pe soțul meu/soția mea?
Răspuns: Am spus deja că este ok să fii supărat. Asta face parte din omenescul nostru. Ceea ce faci este că îți devine cunoscut ce procesează cealaltă persoană și felul în care procesează ea. Deseori e vorba de atitudini diferite și preferințe diferite. Printre cele mai des întâlnite diferențe într-un cuplu sunt preferința unei anumite temperaturi în cameră, setările volumului audio și cheltuirea banilor. Cheia

este să renunți la a judeca pe celălalt și preferințele sale sau la a te simți mândru de ale tale pentru că sunt "cele corecte". Fiecare acceptă omenescul, umanul celuilalt și, bineînțeles, acceptă că uneori vor exista atitudini diferite.

Întrebare: Asemenea aparent mici și minore diferențe conduc uneori la decăderea unei relații pentru că oamenii se învinovățesc unul pe altul sau vor să schimbe comportamentul celuilalt. Cum s-ar putea trăi in bună pace?
Răspuns: Trebuie doar să accepți că toate relațiile au urcușuri și coborâșuri. Trebuie să ai și simțul umorului în legătură cu condiția umană în sine și aparentele contradicții și paradoxuri. Vrei ca cealaltă persoană să fie fericită și liniștită și știu că și tu ești fericit și liniștit atunci când este ea. Se manifestă o aliniere reciprocă într-un stil de viață pașnic. Renunță la judecată, blamare și la controlul celeilalte persoane. Renunță la așteptarea ca ea să fie diferită de ceea ce este. Toți avem cusururile noastre. Poți să iei hotărârea să nu te mai concentrezi pe negativitatea din mediul tău sau a relației. Oamenii pot tolera tensiunile și divergențele pentru diverse perioade de timp, iar în funcție de vârstă poți tolera mai mult sau mai puțin.

Întrebare: Dar despre emoțiile negative care apar la părinți atunci când au de-a face cu copiii, ce ne puteți spune?
Răspuns: Toleranța față de comportamentele copiilor variază în funcție de contextul cultural, de sex, vârstă, viziunea

morală și alți factori. Accepți lucruri în perioada grădiniței pe care nu le mai poți accepta în clasa a treia. Este des întâlnit ca părinții să trebuiască să renunțe la așteptările pe care le au ei față de copiii lor. Cum este situația în care un muzician expert are un copil fără nicio înclinație muzicală? Așteptările sunt presiuni subtile pe care le punem pe ceilalți care, în schimb și în mod inconștient, vor reacționa respingându-le. Când ești părinte, vrei să renunți la așteptările și la preferințele tale. Dacă ești expert la billiard, poți să renunți la dezamăgirea că puștiul tău n-are deloc talent pentru billiard?

O altă problemă des întâlnită este exagerarea parentală. Uneori părintele confundă iubirea pentru copil cu scutirea copilului de orice dificultate. La o anumită vârstă, iubirea poate deveni "dură", adică să-ți lași copilul să-și rezolve singur problemele pe care le-a făcut astfel încât să aibă șansa descoperirii resurselor sale interioare.

Întrebare: Dacă renunț la o mare parte din vinovăție, nu este posibil ca tehnica renunțării să mă ducă în promiscuitate?
Răspuns: Dimpotrivă. Promiscuitatea se bazează pe o stimă de sine scăzută, pe exploatare și lipsă de iubire. Renunțarea la negativitate și la egoism, grija pentru alții, renunțarea la o prea mare plăcere de a fi în compania altora și o stimă de sine crescută schimbă perspectiva relațiilor. Capacitatea de a iubi crește rapid. O mare parte a promiscuității este încercarea de a depăși fricile inconștiente și de a căuta încurajarea și

asigurarea. La acestea se poate renunța, astfel că o relație mult mai matură se poate stabili.

Întrebare: Urmez o terapie sexuală care se bazează pe remodelarea comportamentală. Ar fi compatibile cele două?
Răspuns: Nu există nicio incompatibilitate. Remodelarea comportamentală este o încercare de a înlocui programele negative cu unele pozitive. În esență este vorba despre înlocuirea lui "Eu nu pot" cu "Eu pot". Despre asta este vorba în tehnica renunțării.

Întrebare: Tehnica renunțării vindecă impotența sau frigiditatea?
Răspuns: Nu este o tehnică de vindecare pentru nimic, este o tehnică de autocercetare care deschide rapid accesul la conștiența propriilor sentimente, gânduri și credințe. Atât frigiditatea cât și impotența sunt afirmații de la nivelul comportamental al lui "Eu nu pot". Ambele sunt, în esență, opunerea de rezistență la bucurie, iubire, exprimare și viață. Cele mai comune cauze sunt vinovăția reprimată, frica și mânia, emoții care se varsă în sistemul nervos autonom. Mulți oameni care au folosit tehnica renunțării au raportat îmbunătățiri generale în viața lor sexuală într-o varietate de moduri. Mulți au raportat recuperarea din inhibiții sexuale și, de asemenea, mulți au spus că s-au eliberat dintr-o excesivă sexualitate și preocupare legată de acest subiect.

Întrebare: Cum se aplică mecanismul renunțării la procesul îmbătrânirii?
Răspuns: Facilitând îmbătrânirea cu grație. Avansarea în vârstă aduce o mare schimbare în stilul de viață. Deseori se constată o scădere a vederii, a capacității auditive și a mobilității, ceea ce înseamnă că devenim din ce în ce mai dependenți de grija altora pentru lucruri pe care înainte le făceam singuri. Bătrânețea poate fi supărătoare. Deodată te vezi incompetent în arii în care altădată excelai. Totuși, pe măsură ce renunți la sentimentul supărării, înțelegi că incapacitățile tale servesc unui scop: te pregătesc să părăsești lumea. Dacă ai fi implicat într-un domeniu al vieții în continuare, strălucind ca o "stea", nu ți-ar plăcea să părăsești lumea. Nu ai fi foarte recunoscător pentru asta. Pe măsură ce intri în declin, iți dă timp să te ajustezi, să te obișnuiești cu faptul că va trebui să pleci și îți lasă timp să faci lucrarea spirituală pe care vrei s-o completezi până la momentul părăsirii acestei lumi.

Când te încredințezi procesului de îmbătrânire ca fiind pur și simplu o parte a condiției umane, ajungi la pace cu el. Devii mai iubitor și apreciezi mai mult iubirea altor oameni și grija lor pentru tine. Cu cât devii tu mai iubitor, cu atât observi că toți cei din jurul tău se străduiesc să te ajute. Și este necesar să fii iubitor astfel încât să le permiți să-ți fie de ajutor. Oamenii gândesc: "Oh, sunt egoist dacă permit altora să mă ajute". De fapt, asta este generozitate. Generozitatea este disponibilitatea de a împărtăși viața ta cu

alții. Să le permiți oamenilor să te iubească este un dar pentru ei.

Mecanismul

Întrebare: Cum ar putea fi mai constantă renunțarea?
Răspuns: Secretul pentru utilizarea acestui mecanism mai des și cu mai multă consistență este, în primul rând, dorința de a face asta. Acesta este Pasul 1. Trebuie să vrei să fii liber de sentiment mai mult decât să vrei să îl păstrezi. Uneori este doar o problemă de reamintire și pentru aceasta puteți folosi o agendă.

Un alt mod este de a stabili o rutină. E foarte bine să începi ziua prin renunțarea la gândurile și sentimentele despre așteptările tale, să-ți imaginezi modul în care ai vrea să-ți fie ziua și să renunți la toate gândurile negative care ar putea interfera cu felul în care îți dorești să-ți meargă ziua. Apoi, la sfârșitul zilei, stai jos și renunță la tot ce a apărut în decursul zilei, lucruri pe care nu le-ai sesizat sau n-ai avut timp să le dai atenție. Aceasta se numește "curățare" și cei mai mulți oameni găsesc că îi ajută să doarmă mai bine.

Un alt mod ar fi să ții un jurnal în care să-ți scrii toate reușitele. Ai putea să scrii și țelul acesta, renunțarea constantă, și să scrii și rezultatele obținute pe măsură ce practici.

O altă cale este de a renunța la opoziție, la opunerea de rezistență la renunțare și, când îți începi ziua, să-ți

reafirmi intenția de a renunța la toată negativitatea pentru acea zi. Reafirmi, de asemenea, și că ești liber să nu renunți. Până la urmă, este vorba despre alegere. Renunță la orice sentiment de obligație pe care l-ai putea avea față de renunțare. Nu există niciun "trebuie".

Întrebare: Care credeți că este cauza cea mai frecventă pentru rezistența noastră la renunțare?
Răspuns: Noi credem că, într-un fel, dacă ne agățăm de acel sentiment el ne va duce acolo unde dorim. Dacă ne blocăm într-un sentiment, este de folos să privim la întrebarea despre ce credem noi că am realizat agățându-ne de el. Aproape întotdeauna vom descoperi că am avut o închipuire că acel sentiment ar fi putut avea efect asupra altei persoane sau că i-ar fi putut schimba comportamentul sau atitudinea față de noi. Dacă renunțăm la această închipuire, vom putea fi liberi să ne dorim să renunțăm și la sentiment.

Întrebare: Dacă renunț tot timpul, n-o să devin pasiv?
Răspuns: Dimpotrivă. Renunțarea face loc acțiunilor. Pasivitatea este deseori datorată inhibițiilor și eșecului de a vedea alternative pentru rezolvarea unei situații. De exemplu, o persoană va putea spune "M-a înfuriat atât de tare în timpul conferinței, încât am stat și n-am spus nimic." Este clar care este problema aici. Faptul că n-a spus nimic se datorează furiei și modului în care persoana și-a imaginat că singurul răspuns emoțional pe care îl putea avea era să se

înfurie. Cum asta ar fi fost nepotrivit într-o situație de business, el n-a spus nimic. Dacă ar fi renunțat la furie, persoana ar fi putut avea o atitudine hotărâtă și ar fi avut încredere să-și spună opinia în loc să rămână cu gura închisă.

Întrebare: În terapie am învățat cum să-mi exprim mânia și cred că este un lucru foarte folositor. Trebuie să renunț la asta?

Răspuns: Dacă analizezi mânia, vei vedea că la baza ei stă aproape întotdeauna frica. Ne mâniem pentru că am fost amenințați. Amenințarea naște frică. Frica înseamnă că simțim că suntem inadecvați pentru o situație. Biologic, mânia este ca umflarea în pene pentru intimidarea inamicului. Mânia provine din slăbiciune mai degrabă decât din putere. Persoana care a renunțat nu trebuie să mai cadă din nou în mânie pentru a rezolva o situație. În plus, are multe efecte distructive. De exemplu, te conduce ea pe tine în loc să o controlezi tu pe ea. O persoană care a renunțat total este liberă să aleagă să exprime mânia dacă așa dorește, dar asta se face din voință și alegere, nu din necesitate. Mânia, în special mânia cronică, are efecte dăunătoare asupra organelor corpului. Cercetările în medicina psihosomatică au indicat că mânia reprimată este asociată cu hipertensiunea, artrita și o varietate de alte boli.

Întrebare: Ați pomenit faptul că renunțarea este un mecanism psihologic natural al minții. Dacă este așa, atunci cum de trebuie să învățăm cum s-o facem?

Răspuns: Cu toate că este adevărat că renunțarea sau predarea este un mecanism natural al minții, trebuie să ne amintim că mintea are multiple conflicte motivaționale. Acolo unde unei părți a minții voastre i-ar plăcea să fie liberă de tensiunile simțămintelor, altă parte a minții este programată să creadă că agățându-se de simțirea aceea va reuși în mod magic să ajungă la finalul dorit. Dacă persoana nu este conștientă și nu a învățat foarte bine această tehnică, conflictele minții o vor conduce și o vor domina. De fapt, tehnica renunțării vă dă puterea de-a alege dincolo de tendințele minții. În loc să fii la cheremul ei, mintea este acum supusă măiestriei tale. Deschide calea libertății și a capacității de a alege liber.

Întrebare: Mi-e greu cu acceptarea. Ce recomandați?

Răspuns: Schimbă-ți atenția, îndreapt-o către ceea ce este cu adevărat esențial. În unele zile plouă, în altele e însorit, într-altele înnorat. Nu poți schimba ploaia, dar iți poți pune o haină de ploaie. Poți fi realist și să faci ceea ce este necesar pentru a te menține uscat. Sunt multe aspecte ale vieții pe care nu le poți schimba, dar poți renunța la așteptarea sau nevoia ca ele să fie diferite față de cum sunt. Dacă ești atent, de exemplu, vei constata că există întotdeauna un război undeva în lume. Pentru a fi liniștit și în pace este necesar să

accepți acel război care este parte din natura umană și a fost așa în toată istoria. Omenirea a petrecut 97% din timpul înregistrat de istorie în războaie.

Întrebare: Înțeleg că frica și insecuritatea m-au condus toată viața, dar mi se pare că acestea au condus și la succesul meu financiar. Dacă învăț renunțarea, îmi va afecta acest lucru veniturile?

Răspuns: Când se renunță la o motivație de un nivel jos, mintea o înlocuiește automat cu un sentiment mai înalt și cu o motivație mai înaltă. Ce ar fi rău în a învăța să te bucuri de agonisirea de-o viață, în loc să fii condus de frică? Aceeași activitate va continua, dar acum într-un spațiu plăcut și va începe prin a aduce și alte multe recompense diferite de cele financiare.

Întrebare: Dacă n-ar exista vinovăția, oamenii nu s-ar purta rău?

Răspuns: Similar cu răspunsul anterior, grija plină de afecțiune față de alții înlocuiește inhibiția indusă de vinovăție. Cu cât devenim mai iubitori, cu atât vom fi mai puțin dăunători altora și societății în general. Când îți pasă de alții și de bunăstarea lor, și de bunăstarea ta se va avea grijă.

Întrebare: Am o memorie slabă. Credeți că aș putea învăța această tehnică?

Răspuns: Nu e nimic de învățat pe dinafară pentru a vă însuși această tehnică. Este pur și simplu un mod de a renunța. Până acum nu am auzit de nimeni care să n-o poată învăța.

Întrebare: Uneori cred că renunț, și alteori nu sunt sigur că am reușit. Devin confuz. Care este problema?

Răspuns: Vezi care sunt rezistențele pe care le opui acestui proces, procesului în sine. Există gânduri negative, dubii sau sentimente despre capacitatea ta de a face tehnica? Lasă să iasă la suprafață toate aceste lucruri care reflectă opunerea de rezistență și acceptă-le, apoi renunță la ele. Clarifică-ți intenția de a deveni o persoană mai fericită, mai iubitoare și în pace.

Încredințarea finală

Întrebare: Ați menționat "renunțarea până în profunzime" ca o metodă prin care experientizăm Realitatea Ultimă. Puteți descrie ce se întâmplă?

Răspuns: Am putea-o numi "ultima rundă". Pe măsură ce aplici tehnica renunțării în fiecare arie a vieții tale, fără excepție, energia lucrării spirituale devine din ce în ce mai puternică. Este necesară fixarea atenției și să rămâi neînduplecat cu această metodă, indiferent ce se întâmplă.

Unii oameni spun "De-a lungul a treizeci de ani am tot făcut muncă spirituală și mă aflu tot acolo unde eram." Au

meditat puțin, s-au rugat puțin, s-au dus la un workshop, au audiat un vorbitor, au citit o carte și totul a fost sporadic. Este ok că ești ocupat cu lumea și cu acumularea de informații pe care știi că le vei folosi altă dată.

Dar apoi vine o vreme când, oricare ar fi practica pe care o faci, trebuie s-o faci tot timpul, fără excepție. Devotamentul față de Adevăr devine copleșitor. Asta nu înseamnă că tu ești cel care îl determină sau îl conduce. Tu ești cel tras de propriul tău destin; prin propriul tău angajament karmic ai ales acest destin. În acel punct, să spunem că folosești tehnica renunțării - asta înseamnă că vei renunța la tot imediat cum apare. Se întâmplă cu o viteză de 1 la a 10.000-a parte dintr-o secundă – vine, ajunge în vârf, apoi dispare. Astfel, fiecare sentiment, fiecare gând, fiecare dorință sunt eliberate, renunți la ele chiar atunci când ajung în vârf. Aceasta devine o practică continuă, nonstop.

Cum am menționat anterior, îmi amintesc cum am încercat să renunț la un atașament puternic timp de unsprezece zile. Am stat și n-am făcut nimic altceva decât să renunț la acest atașament. Fiecare gând, fiecare sentiment, fiecare amintire, orice avea legătură cu el și care apărea în conștiența mea era lăsat să plece, renunțam. Durerea pe care o simțim atunci când pierdem un membru al familiei nu se referă doar la pierderea acelei persoane din viața noastră. Este o acumulare de energie a tuturor morților din toate viețile. La această renunțare am lucrat timp de unsprezece

zile, dimineața și seara. Într-un final s-a oprit. S-a dus pentru totdeauna. Niciodată nu voi mai fi subiectul acestei energii.

Așa că, o lucrare spirituală serioasă este alimentată de dorința continuă de a renunța la lucruri pe măsură ce ele apar. Este bunăvoința de a renunța la dorința de a controla totul, orice, imediat cum apare, bunăvoința de a renunța la dorința de a schimba și de a fi așa cum ne dorim noi. Iluziile despre natura Realității se vor înfățișa deseori, dar și la acestea trebuie să renunțăm. Că este bun și rău, dorit și nedorit, toate astea sunt în minte. În Realitate, soarele strălucește la fel și atunci când apar norii, ploaia cade și iarba crește apoi moare, bursa de mărfuri crește și scade, epocile vin și pleacă, oamenii vin și pleacă. Și astfel există fluxul și refluxul. Dacă te afli în acest punct al ciclului, n-are niciun rost să te plângi de el deoarece ciclul se va încheia pe sine. Până la urmă, va dispărea. Tu îl faci să dispară alegând să fii una cu el și refuzând dorința de a-l schimba atunci când apare. Fă asta continuu, indiferent de situație, nonstop.

Asta înseamnă că nu poți să faci nicio excepție. Înseamnă continuu. Și înseamnă cu toți și cu toate. Cu toți oamenii și cu toate lucrurile. Acel unu sau două lucruri pe care le ascunzi pe dedesubt probabil reprezintă pachetul de cărți măsluite ascunse în mânecă. De-aia te agăți de ele. Nu este ca acea persoană pe care o urăști, ele reprezintă un pachet întreg de energie. Nu poți să sari pur și simplu peste soacra ta!

Până la urmă, tot ceea ce stă în calea Prezenței trebuie

să fie eliberat. Prezența este atât de evidentă, atât de strălucitoare, atât de copleșitoare încât nu poate fi vreo îndoială. Este profundă, totală, atotcuprinzătoare, absolut copleșitoare, total transformatoare și nu se poate în niciun caz confunda. Când s-a renunțat la tot ceea ce stătea în calea Ei, Ea va fi acolo, sclipind de strălucire.

În loc să ne gândim la asta ca la ceva ce se va întâmpla într-un viitor, hai să o avem acum. Iluminarea nu este ceva ce se va întâmpla într-un viitor, după cincizeci de ani de stat cu picioarele încrucișate spunând "OM". Este chiar acum, aici, în această clipă. Motivul pentru care nu experientizați această stare de totală pace și absență a timpului este că îi opuneți rezistență. I se opune rezistență pentru că încercați să controlați momentul. Dacă renunțați la controlul experienței voastre din fiecare moment și dacă vă încredințați pe voi înșivă constant, ca și cum ar curge muzica nonstop, atunci veți trăi pe creasta acestui "întotdeauna". Experiența se ivește ca o notă muzicală. În clipa în care auzi nota, ea a și trecut de tine. În clipa în care ai auzit-o, ea deja se află în procesul dizolvării. Așa că, fiecare moment se dizolvă imediat ce apare. Renunță la anticiparea următorului moment, încercând să-l controlezi, încercând să te agăți de momentul care deja a trecut. Renunță la a te agăța de ceea ce tocmai s-a întâmplat. Renunță la încercarea de a controla ceea ce crezi tu că urmează să se petreacă. Atunci trăiești în spațiul infinit al nontimpului și nonevenimentului. Este o pace infinită dincolo de orice descriere. Și ești acasă.

ANEXE

ANEXA A

Harta scalei conştiinţei

Perceperea lui Dumnezeu	Perceperea de sine	Nivel	Etalon	Emoţie	Proces
Sine	Este	Iluminare	700-1.000	Inefabil	Conştiinţă pură
Atotfiinţă	Desăvârşit	Pace	600	Extaz	Iluminare
Unul	Complet	Bucurie	540	Serenitate	Transfigurare
Iubitor	Blând	Iubire	500	Reverenţă	Revelare
Înţelept	Semnificativ	Raţiune	400	Înţelegere	Abstracţie
Milostiv	Armonios	Acceptare	350	Iertare	Transcendere
Inspirator	Plin de speranţă	Bunăvoinţă	310	Optimism	Intenţie
Împuternicitor	Satisfăcător	Neutralitate	250	Încredere	Eliberare
Îngăduitor	Făcător	Curaj	200	Afirmare	Împuternicire

▲

NIVELURI DE ADEVĂR

NIVELURI DE FALSITATE

▼

Indiferent	Exigent	Mândrie	175	Ironie	Infatuare
Războinic	Antagonic	Mânie	150	Ură	Agresiune
Tăgăduitor	Dezamăgitor	Dorinţă	125	Dorinţă mistuitoare	Înrobire
Pedepsitor	Înspăimântător	Frică	100	Anxietate	Retragere
Nepăsător	Tragic	Suferinţă	75	Regret	Descurajare
Condamnator	Lipsit de speranţă	Apatie, ură	50	Disperare	Abdicare
Vindicativ	Malefic	Vină	30	Vinovăţie	Distrugere
Dispreţuitor	Urâtor	Ruşine	20	Umilire	Eliminare

ANEXA B

MODUL DE CALIBRARE A NIVELURILOR CONŞTIINŢEI

Informaţii generale

Câmpul energiei conştiinţei este infinit ca dimensiune. Nivelurile specifice sunt corelate cu conştiinţa umană şi au fost calibrate de „1" la „1.000". (Vezi Anexa A: Harta scalei conştiinţei.) Aceste câmpuri de energie oglindesc şi domină conştiinţa umană.

Totul, în univers, radiază un câmp de energie cu o frecvenţă particulară sau de slabă intensitate care rămâne permanent în câmpul conştiinţei. Astfel, orice persoană sau fiinţă care a trăit vreodată şi tot ce are legătură cu ea, inclusiv orice eveniment, gând, faptă, sentiment sau atitudine, este înregistrat pentru totdeauna şi poate fi regăsit în orice moment dat din prezent sau din viitor.

Tehnica

Răspunsul kinesiologic (testarea reacţiei muşchilor) este un simplu răspuns „da" sau „nu este da" (este nu) la un stimul specific. De obicei se procedează în felul acesta: subiectul ţine braţul întins, iar examinatorul apasă cu două degete pe încheietura mâinii întinse, aplicând o presiune uşoară. În general, subiectul ţine, cu mâna cealaltă, deasupra plexului său solar, substanţa care urmează a fi

testată prin tehnica aceasta. Examinatorul îi spune subiectului pe care-l testează: „Rezistă" şi, dacă substanţa testată este benefică pentru subiect, braţul va opune rezistenţă la apăsare. În cazul în care nu este benefică sau va avea efecte adverse, braţul va deveni moale. Reacţia musculară este foarte rapidă şi de scurtă durată.

Este important de menţionat că pentru a se obţine răspunsuri corecte, atât intenţia, cât şi examinatorul şi persoana testată trebuie să calibreze peste 200.

Experienţa dobândită din grupurile de discuţii online a arătat că numeroase persoane obţin răspunsuri incorecte. Cercetările de detaliu au arătat că şi la calibrarea de 200 se manifestă o marjă de eroare de treizeci la sută. Mai mult decât atât, sub doisprezece la sută din cei care au fost supuşi testului au obţinut în mod constant răspunsuri corecte, în special din cauza poziţionalităţilor menţinute inconştient (Jeffery şi Colyer, 2007). Cu cât sunt mai înalte nivelurile conştiinţei echipei angajate în testare, cu atât mai adecvate sunt rezultatele. Atitudinea cea mai potrivită este aceea de detaşare clinică, rostind orice formulare însoţită de formularea premergătoare: „În numele binelui cel mai înalt, ... calibrează ca fiind adevărat. Peste 100. Peste 200." etc. Expresia „întru binele cel mai înalt" creşte acurateţea fiindcă transcende interesele personale şi motivaţiile individualiste.

Multă vreme s-a crezut că testul reda o reacţie localizată a punctelor de acupunctură ale corpului sau a sistemului imunitar. Cercetările de mai târziu au dezvăluit, totuşi, că reacţia nu era nicidecum o reacţie localizată a

corpului, ci un răspuns general al conştiinţei înseşi la energia unei substanţe sau a unei afirmaţii. Tot ceea ce este adevărat, benefic sau favorabil vieţii trimite un răspuns pozitiv care izvorăşte din câmpul impersonal al conştiinţei, prezent în orice fiinţă vie. Răspunsul pozitiv este indicat de încordarea musculaturii corpului, fiind asociat cu reacţia pupilară (pupilele se dilată în cazul falsităţii şi se contractă în cazul adevărului) şi cu alterări ale funcţiilor creierului detectabile prin imagistică magnetică. (Pentru comoditate, muşchiul deltoid este, de regulă, cel mai frecvent utilizat ca muşchi indicator; poate fi, însă, folosit oricare dintre muşchii corpului.)

Înainte de formularea unei întrebări (sub formă de afirmaţie), este nevoie de cererea „permisiunii", adică se verifică dacă „mi se permite să întreb lucrul la care mă gândesc" (Da/Nu), sau se afirmă: „Această calibrare serveşte binelui cel mai înalt."

Dacă o afirmaţie este falsă sau o substanţă vătămătoare, muşchii se vor destinde rapid ca răspuns la comanda „Rezistă". Aceasta arată că stimulul este negativ, neadevărat, nefavorabil vieţii sau că răspunsul este „nu". Răspunsul vine rapid şi este de scurtă durată. Corpul îşi va reveni imediat după aceea şi se va întoarce la tensiunea musculară obişnuită.

Sunt trei metode de efectuare a testului. Cea folosită în cercetare şi, de asemenea, cea la care se recurge cel mai frecvent, necesită două persoane: persoana care efectuează testul şi subiectul testării. Este de preferat un fundal insonor, fără muzică de fond. Subiectul testat închide ochii.

Examinatorul trebuie să formuleze „întrebarea" care urmează să fie pusă sub forma unei declarații. Acestei declarații i se poate, atunci, răspunde cu „da" sau „nu este da" (este nu) prin reacția kinesiologică. Forma *incorectă* ar fi, de exemplu, să întrebăm: „Calul acesta este sănătos?" în loc să facem afirmația: „Calul este sănătos" sau corolarul ei, „Calul acesta este bolnav".

După rostirea afirmației, examinatorul îi spune „Rezistă"subiectului testat, care ține brațul întins paralel cu solul. Examinatorul apasă brusc în jos, cu două degete, încheietura brațului întins, cu forță moderată. Brațul subiectului testat fie va opune rezistență, indicând un „da", fie se va înmuia, indicând un „nu este da" (este nu). Răspunsul este de scurtă durată și sosește imediat.

A doua metodă este metoda „cercului O", care poate fi întreprinsă de unul singur. Degetul cel mare și degetul mijlociu de la aceeași mână sunt ținute strâns sub formă de „O", iar degetul arătător încârligat al celeilalte mâini este folosit pentru a încerca să le despartă. Apare o diferență sesizabilă a puterii folosite între un răspuns „da" și unul „nu" (Rose, 2001).

A treia metodă este și cea mai ușoară, cu toate că, la fel ca și precedentele, necesită o oarecare exersare. Ridicați, pur și simplu, un obiect greu cum ar fi un dicționar voluminos sau vreo două cărămizi de pe o masă a cărei înălțime să vă ajungă cam până la talie. Gândiți-vă la o imagine sau la o declarație adevărată pe care doriți să o calibrați și ridicați-le. După aceea, pentru comparație,

gândiți-vă la ceva despre care știți că este neadevărat. Observați cât de ușor se efectuează ridicarea atunci când vă gândiți la ceva adevărat și cu cât este mai mare efortul necesar ridicării greutății atunci când chestiunea la care vă gândiți este falsă (neadevărată). Rezultatele se pot verifica prin utilizarea celorlalte două metode.

Calibrarea nivelurilor specifice

Punctul critic între pozitiv și negativ, între adevărat și fals sau între ceea ce este constructiv și distructiv se situează la nivelul calibrat de 200 (vezi Harta din Anexa A). Tot ce se situează peste 200 este adevărat, îl face pe subiect să fie mai puternic; tot ce se situează sub 200 este fals, face ca mâna să aibă mai puțină forță.

Se poate testa orice ține de trecut sau de prezent, inclusiv imagini sau declarații, evenimente sau personaje istorice. Nu este nevoie ca acestea să fie exprimate cu voce tare.

Calibrarea numerică

Exemplu: „Învățăturile lui Ramana Maharshi calibrează peste 700" (D/N). Sau „Hitler calibra peste 200" (D/N). „În jurul vârstei de 20 de ani" (D/N). „30 de ani" (D/N). „40 de ani" (D/N). „În momentul morții sale" (D/N).

Aplicații

Testul kinesiologic nu poate fi utilizat pentru prevestirea viitorului; în afară de asta, întrebările care se pot pune sunt nelimitate. Conștiința nu are limite nici în timp, nici în spațiu; cu toate acestea, permisiunea de a pune întrebări poate fi refuzată. Toate evenimentele curente sau

istorice permit întrebări. Răspunsurile sunt impersonale şi nu depind de sistemul de convingeri al examinatorului sau ale subiectului testat. De exemplu, protoplasma se retrage din fața acțiunii stimulilor vătămători, iar țesuturile sângerează. Acestea sunt însuşirile materialelor folosite la teste, şi ele sunt impersonale. Conştiința nu cunoaşte altceva decât adevărul, pentru că numai adevărul există. Nu răspunde la falsitate, fiindcă falsitatea nu are niciun fel de existență în Realitate. De asemenea, ea nu va răspunde cu acuratețe la întrebările lipsite de integritate sau egoiste.

La drept vorbind, răspunsul kinesiologic este fie un răspuns însemnând „deschis", fie unul însemnând „închis". La fel ca în cazul unui întrerupător electric, spunem că curentul electric este „deschis", iar atunci când utilizăm termenul de „închis", vrem doar să arătăm că curentul electric nu mai este prezent. În realitate, nu există ceva care să se poată numi „închidere". Aceasta este o afirmație subtilă, dar de importanță capitală pentru înțelegerea naturii conştiinței. Conştiința este capabilă să recunoască doar Adevărul. Ea este de-a dreptul incapabilă să răspundă la falsitate. În mod similar, o oglindă reflectă o imagine doar dacă în fața ei se află un obiect pe care să-l reflecte. Dacă nu există niciun obiect în fața oglinzii, nu există nici imagine reflectată.

Calibrarea nivelurilor

Nivelurile calibrate se află în corelație cu o scală specifică de referință. Pentru a ajunge la aceleaşi valori ca cele din tabelul din Anexa A, trebuie să se facă referire la

tabelul respectiv sau o declarație de genul: „Pe o scală a conştiinței umane de la 1 la 1.000, în care 600 indică Iluminarea, aceasta ____________ calibrează peste _____ (o valoare)." Sau: „Pe o scală a conştiinței în care 200 reprezintă nivelul Adevărului, iar 500 nivelul Iubirii, această afirmație calibrează peste _____ (specificați o anumită valoare)."

Informații generale

Oamenii doresc, în general, să stabilească ce este adevărat şi ce este fals. De aceea, afirmația trebuie formulată foarte exact. Evitați să folosiți termeni generali cum ar fi un post „bun" pentru care să candidez. „Bun" în ce sens? Ca nivel de salarizare? Ca şi condiții de lucru? Ca oportunități de promovare? Prin prisma corectitudinii şefului?

Priceperea

Familiarizarea cu testul aduce după sine, treptat, priceperea. Întrebările „corecte" care trebuie puse încep să se ivească singure şi acestea pot deveni aproape ciudat de exacte. Dacă acelaşi examinator şi acelaşi subiect testat lucrează împreună o perioadă de timp, fie unul dintre ei, fie amândoi vor dezvolta ceva ce se poate transforma într-o exactitate şi o capacitate uimitoare de a indica cu precizie exact întrebările care ar trebui puse, chiar dacă subiectul le este complet necunoscut ambilor. Să zicem, de exemplu, că examinatorul a rătăcit un obiect şi începe prin a afirma: „L-am lăsat la serviciu" (Răspuns: Nu). „L-am lăsat în maşină" (Răspuns: Nu). Deodată, subiectul testat aproape că „vede" obiectul acela şi spune: „Întreabă dacă este „pe partea

interioară a uşii de la baie."" Examinatorul spune: „Obiectul este atârnat pe partea interioară a uşii de la baie." (Răspuns: Da.) În cazul de faţă, subiectul testat nici măcar n-a ştiut că examinatorul se oprise să ia benzină şi că-şi lăsase jacheta în toaleta unei staţii de benzină.

Se poate obţine orice fel de informaţie despre orice a existat vreodată în timpul sau spaţiul prezente sau în trecut, aceasta depinzând de acordarea prealabilă a permisiunii. (Câteodată cuiva i se mai răspunde şi „nu", poate din considerente karmice sau din alte cauze, necunoscute.) Acurateţea poate fi cu uşurinţă confirmată prin verificarea prin comparare a informaţiilor. Oricine ajunge să stăpânească tehnica are la dispoziţie, instantaneu, mai multe informaţii decât pot stoca toate calculatoarele şi bibliotecile din lume. Posibilităţile sunt, prin urmare, în mod evident nelimitate, iar perspectivele îţi taie respiraţia.

Limitări

Testul este precis numai dacă subiecţii înşişi care realizează testarea calibrează peste 200 şi dacă intenţia care stă la baza utilizării testului este onestă şi calibrează, la rândul ei, peste 200. Se cere o detaşare obiectivă şi alinierea la adevăr mai mult decât la o opinie subiectivă. De aceea, încercarea de a dovedi că cineva „are dreptate" alterează acurateţea răspunsului. Uneori nici cuplurile căsătorite, tot din cauze încă neelucidate, nu se pot folosi unul de celălalt pe post de subiecţi ai testării şi trebuie să caute o a treia persoană care să le fie partener la test.

Un subiect potrivit pentru testare este o persoană ale cărei braţe devin puternice atunci când se gândeşte la un lucru sau la o persoană pe care le iubeşte şi care sunt lipsite de forţă atunci când se gândeşte la ceva negativ - teamă, ură, vinovăţie etc. (de exemplu, Winston Churchill face ca cineva să aibă forţă în mână, pe când bin Laden secătuieşte de forţă.)

Ocazional, un subiect bun pentru testare oferă răspunsuri paradoxale. Această situaţie poate fi, de obicei, clarificată recurgând la „lovirea surdă a timusului". (Cu pumnul strâns, aplicaţi trei lovituri surde asupra părţii superioare a sternului, zâmbiţi şi exclamaţi „ha-ha-ha" la fiecare lovitură, gândindu-vă la ceva sau la cineva pe care îl iubiţi.) Dezechilibrul este temporar şi va dispărea.

Lămurire

Testul kinesiologic este independent de opiniile sau convingerile personale, fiind un răspuns impersonal al câmpului conştiinţei, tot aşa cum protoplasma este impersonală în răspunsurile pe care le oferă. Aceasta se poate demonstra prin observaţia că răspunsurile la test sunt aceleaşi, indiferent dacă afirmaţiile sunt exprimate cu voce tare sau rostite în tăcere, doar în minte. Subiectul testării nu este, deci, influenţat de întrebare, din moment ce nici măcar nu o cunoaşte. Pentru a dovedi acest lucru, efectuaţi exerciţiul următor:

Examinatorul se gândeşte la o situaţie necunoscută de subiectul testării şi afirmă: „Situaţia la care mă gândesc este

pozitivă" (sau „adevărată", sau „calibrează peste 200" etc.). Atunci când i se indică, subiectul testării opune rezistență presiunii exercitate asupra încheieturii sale. Dacă examinatorul se gândește la ceva pozitiv (de exemplu la Abraham Lincoln, Iisus, Maica Tereza etc.), mușchii brațului subiectului testat se vor încorda. Dacă examinatorul se gândește la o declarație neadevărată sau la un lucru negativ (de exemplu la bin Laden, Hitler etc.), brațul își va pierde forța. Dat fiind că subiectul testat nu știe la ce se gândește examinatorul, rezultatele nu sunt influențate de convingerile sale personale.

Descalificări

Atât scepticismul (calibrează la 160), cât și cinismul și ateismul calibrează sub 200 deoarece reflectă prejudecăți negative. Spre deosebire de acestea, căutarea sinceră necesită o minte deschisă și onestitate lipsită de vanitate intelectuală. Studiile negative de kinesiologie comportamentală calibrează, *toate*, sub 200 (în general, 160), la fel ca și investigatorii înșiși.

Faptul că până și profesori de renume pot să calibreze – și chiar acesta este cazul - sub 200, i se poate părea surprinzător omului obișnuit. Studiile negative sunt, așadar, o consecință a tendinței negative. Proiectul de cercetare al lui Francis Crick, de exemplu, care a dus la descoperirea modelului dublei spirale a moleculei de ADN, a calibrat la 440. Cel mai recent proiect de cercetare al său, cel care dorea

să demonstreze faptul că conștiința era doar un produs al activității neuronale, a calibrat la numai 135. (Francis Crick era ateu.)

Eșecul investigatorilor care calibrează ei înșiși, sau ca urmare a proiectelor de cercetare defectuoase, sub 200 (toate împreună calibrează la aproximativ 160), confirmă adevărul metodologiei despre care ei afirmă că o demonstrează ca fiind neîntemeiată. Cercetătorii „ar trebui" să primească rezultate negative și exact asta se întâmplă, ceea ce, în mod paradoxal, dovedește precizia cu care testul detectează diferența dintre integritatea imparțială și lipsa integrității.

Orice nouă descoperire poate strica planurile cuiva și poate fi percepută ca o amenințare la status quo-ul sistemelor de convingeri predominante. Faptul că și-a făcut apariția o știință clinică a conștiinței care validează Realitatea spirituală va precipita, bineînțeles, opunerea rezistenței, din moment ce este, în realitate, o confruntare directă cu domeniul nucleului narcisic al ego-ului însuși, care este implicit arogant și încăpățânat.

Sub nivelul conștiinței de 200, înțelegerea este limitată de dominarea Minții Inferioare, care este capabilă să recunoască faptele, dar încă nu reușește să sesizeze înțelesul noțiunii de „adevăr" (confundă *res interna* cu *res externa*) și nu-și dă seama că adevărul este însoțit de manifestări psihologice diferite de cele ale falsității. Mai mult decât atât, adevărul poate fi intuit, așa cum o demonstrează analiza vocii, studiul limbajului corpului, reacția pupilară,

modificările EEG ale creierului, fluctuațiile respirației și ale presiunii sanguine, reacția galvanică a tegumentului, măsurătorile radiestezice și chiar tehnica Huna de măsurare a distanței până la care radiază aura corpului. Unele persoane întrebuințează o tehnică foarte simplă, care folosește corpul ce stă în poziție verticală și în repaus ca pe un pendul (înclinarea în față la adevăr și înclinarea în spate la falsitate).

Recurgând la o interpretare mai avansată, principiile care predomină sunt acelea că Adevărul nu poate fi învins de falsitate, tot așa cum lumina nu poate fi învinsă de întuneric. Nonlinearul nu face subiectul limitărilor linearului. Adevărul aparține unei paradigme diferite de logică, fiind, astfel, „de nedovedit", căci ceea ce poate fi dovedit calibrează doar la nivelul de 400. Kinesiologia cercetării conștiinței operează la nivelul 600, care se situează la granița dintre dimensiunile linearului și nonlinearului.

Discrepanțe

Calibrări diferite pot fi obținute de-a lungul timpului sau de către investigatori diferiți, din diverse motive:

1. Situațiile, oamenii, politicile, strategiile și atitudinile suferă modificări în timp;

2. Oamenii tind să utilizeze modalități senzoriale diferite atunci când se gândesc la ceva, respectiv vizuale, senzoriale, auditive sau tactile. Astfel, „mama ta" poate însemna felul în

care aceasta arăta, se simțea, se auzea etc.; Henry Ford ar putea fi calibrat ca tată, industriaș, în funcție de impactul pe care l-a avut asupra Americii, de antisemitismul său ș.a.m.d.

3. Acuratețea sporește odată cu nivelul conștiinței. (La nivelul de circa 400 și peste acesta se obțin calibrările cele mai precise.) Se mai poate specifica un anumit context și rămâne fidel unei anumite metode, utilizate cu predilecție. Aceeași echipă care folosește în mod constant aceeași tehnică va obține rezultate interne consistent asemănătoare. Priceperea își face apariția odată cu exersarea. Mai sunt, totuși, și persoane incapabile de o atitudine științifică, detașată, cărora le este imposibil să fie obiective și pentru care metoda kinesiologică nu se va dovedi, din aceste considerente, exactă. Trebuie să se acorde întâietate dedicației și înclinației către adevăr, în dauna opiniilor personale și a încercărilor de a dovedi că acestea sunt „adevărate".

Notă

Deși este cunoscut faptul că metodele kinesiologice nu dau rezultate în cazul persoanelor care calibrează sub 200, relativ recent s-a descoperit că ele nu sunt fiabile nici dacă persoanele care le utilizează sunt atee. Aceasta ar putea fi o consecință a faptului că ateismul calibrează mult sub nivelul 200 și că negarea adevărului sau a existenței Divinității (omnisciența) îl descalifică sub aspect karmic pe cel care le neagă, tot așa cum ura înseamnă negarea iubirii.

Tot de dată recentă este şi descoperirea că abilităţile de obţinere de rezultate exacte la testele de calibrare a conştiinţei, aduc persoanelor implicate în testare o creştere a nivelului conştiinţei. Cele al căror nivel se situează în jurul valorii de 400 şi peste acesta, obţin rezultatele cele mai exacte (Jeffrey şi Colyer, 2007).

ANEXA C

Anonim, *A Course in Miracles*. Huntington Station, New York: Foundation for Inner Peace. 1975.

Backster, C., *Primary Perception*. Anza, CA: White Rose Milenium. 2003.

Bailey, A., *Glamour: A World Problem*. New York: Lucis Pblishing. 1950.

Bohm, D., *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge & Kegan Paul. 1980.

Brain/Mind Bulletin. Los Angeles, Ca.: Interface Press.

Briggs, J., and Peat, F. D., *Lookoing Glass Universe*. New York: Simon & Schuster. 1984.

Briggs, J., *Turbulent Mirror: An Illustrated Guide to Chaos Theory and the Science of Wholeness*. New York: Herper & Row. 1989.

„Cancer United to Helplessness and Immune Suppression," *Brain/Mind Bulletin*. June 21, 1982.

Capra, F., *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism*. New York: Bantam. 1976.

Cannon, W., *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: D. Appleton Co. 1915.

Davidson, R., „Towards a Biology of Positive Affect and Compassion," in Davidson, R., Harrington, A. (Eds.), *Visions of Compassion*. New York: Oxford University Press. 2002.

Dellman, T., *Holistic Medicine, Harmony of Body, Mind, and Spirit*. Reston, VA: Resto Publishers. 1982.

Diamond, J. *Behavioral Kinesiology*. New York: Harper & Rowe. 1979.

---, *Your Body Doesn't Lie*. New York: Warner Books. 1979.

---, *Life Energy: Using the Meridians to Unblock Hidden Power of Your Emotions*. New York: Paragon House. 1998.

The Dhammapada: The Sayings of the Buddha. New York: Oxford University Press. 1987.

Dumitrescu, I., Kenyon, J., *Electrographic Imaging in Medicine and Biology*. Sudbury, Suffolk, U.K.: Neville Spearman Ltd. 1983.

Eadie, B. J., *Embraced by the Light*. Placerville, California: Gold Leaf Press. 1992.

„Early Stress Style Linked to Later Illness," *Brain/Mind Bulletin*. June 22, 1981.

Eccles, J., *Evolution of the Brain: Creation of the Self*. Edinburgh, Scotland: Routledge. 1989.

Ferguson, M., *The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980s*. New York: Tarcher. 1980.

Field, J., *A Life of One's Own*. New York: Tarcher. [1934], 1981.

Frankl, V., *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press. [1959]. 2004.

Gray, W., LaViolette, P., „Feelings Code and Organize Thinking," *Brain/Mind Bulletin*. October 5, 1981.

Hawkins, D. R., Archival Office Visit Series: „Stress"; „Health"; „Illness and Self-Healing"; „Handling Major Crises"; „Depression"; „Alcoholism"; „Spiritual First Aid"; „The Aging Process"; „The Map of Consciousness"; „Death and Dying"; „Pain and Suffering"; „Losing Weight"; „Worry, Fear and Anxiety"; „Drug Addiction and Alcoholism"; and „Sexuality." Lectures in video and audio. Sedona, Arizona: Institute for Spiritual Research, 1986.

---, and Pauling, L., *Orthomolecular Psychiatry*. San Francisco: W. H. Freeman and Company. 1973.

---, *Power versus Force: Hidden Determinants of Human Behavior*. Author's Official Revised Edition. Sedona, AZ: Veritas Publishing. [1995] 2012.

„Healer Affects Growth of Bacterial Cultures," *Brain/Mind Bulletin*. October 18, 1983.

James, W., *The Varieties of Religious Experience*. New York: Random House. 1929.

Jampolsky, J., *Love is Letting Go of Fear*. 25th Anniversary Edition. New York: Celestial Arts. 2004.

Jung, C. G., *Collected Works*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1979.

---, (R. F. Hull, trans.), *Synchronicity as a Casual Connecting Principle*. Bollington Series, Vol. 20. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1973.

„Kirlian Photos Predict Cancer," *Brain/Mind Bulletin*. May 7, 1984.

Krippner, S., *Western Hemisphere Conference on Kirlian Photography*. Garden City, New York. 1974.

Kubler-Ross, E. *On Life after Death*. New York: Celestial Arts. 1991.

Lamsa, G. (trans.), *Holy Bible from Ancient Eastern Manuscripts*. Philadelphia: A. J. Holmes Co. 1957.

Liebeskind, J., Shavit, Y., article on endorphins and cancer experiment at UCLA, in *Science* (223:188-190). 1980-1984.

Lloyd, V., *Choose Freedom*. Phoenix, AZ: Freedom Publications. 1983.

Luskin, F., *Forgive for Good*. San Francisco, CA: Harper One. 2003.

Maharaj, N., *I am That*, Vols. I and II. Bombay, India: Cetana. 1973.

Matton, M., *Jungian Psychology in Perspective*. New York: Free Press. 1983.

Monroe, R., *Journeys Out of the Body*. Garden City, NY: Doubleday. 1977.

Moody, R., *Life After Life*. San Francisco: Harper One. 2001.

Moss, R., *The I That is We: Awakening to Higher Energies Through Unconditional Love*. Millbrae, CA: Celestial Arts. 1981.

„Multiple Personalities," *Brain/Mind Bulletin*, (Vol. 8., No. 16) October 3, 1983.

Neal, M., *To Heaven and Back: The True Story of a Doctor's Extraordinary Walk with God*. Copyright: Mary Neal, M. D. 2011.

Pace, T. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T.I., Brown, T. D., Issa, M. J., Raison, C. L., „Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioarl Responses to Psychosocial Stress." *Psychoneuroendocrinology*, 34: 87-98. 2009.

Sapolsky, R., in Lehrer, J., „Under Pressure: The Search for a Stress Vaccine," *Wired Magazine*. August 2010.

Selye, H., *The Stress of Life*, New York: McGraw-Hill, 1956.

„Three Brains of Eve: EEG Data," *Science News*, (Vol. 121., No. 22). May 29, 1982.

Tiller, W., *Psychoenergetic Science: A Second Copernican-Scale Revolution*. Walnut Creek, CA: Pavior Publishers. 2007.

Wilber, K. (ed.), *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes: Exploring the Leading Edge of Science*. Boston: Shambhala. 1982.

DESPRE AUTOR

Note biografice și autobiografice

Dr. Hawkins este cunoscut pe plan internațional ca un învățător spiritual, autor și conferențiar pe tema stărilor spirituale avansate, cercetarea conștiinței și Realizarea Prezenței lui Dumnezeu ca Sine.

Lucrările care i-au fost publicate, precum și înregistrările conferințelor sale au fost recunoscute pe scară largă drept unice, prin aceea că o stare foarte avansată de conștientizare spirituală a avut loc într-o persoană cu pregătire științifică și clinică ce a fost ulterior capabilă să exprime și să explice fenomenele acelea neobișnuite într-o manieră limpede și inteligibilă.

Tranziția de la starea de ego obișnuită a minții până la eliminarea acesteia de către Prezență apare descrisă în trilogia *Putere versus Forță* (1995 și Ed. Cartea Daath, 2005) – carte care a primit aprecieri chiar și din partea Maicii Tereza - *Ochiul Sinelui* (2001 și Ed. Cartea Daath, 2005) și *Sinele: Realitate și subiectivitate* (2003 și Ed. Cartea Daath, 2006), care au fost traduse în principalele limbi ale lumii. A doua trilogie - *Adevăr versus falsitate: Cum le putem diferenția* (2005 și Ed. Cartea Daath, 2009), *Transcenderea nivelurilor conștiinței* (2006 și Ed. Cartea Daath, 2008), *Descoperirea Prezenței lui Dumnezeu: Non-dualitatea devoțională* (2007 și Ed. Cartea Daath, 2009) – precum și *Realitate, spiritualitate și*

omul modern (2008) continuă explorarea manifestărilor ego-ului, a limitărilor sale inerente şi a modului în care acestea pot fi depăşite.

Prima trilogie a fost precedată de studiul Naturii Conştiinţei şi a fost publicată ca disertaţie de doctorat cu titlul *Analiza cantitativă şi calitativă şi calibrarea nivelurilor conştiinţei umane* (1995), care stabilea o corelaţie între domeniile, aparent separate, ale ştiinţei şi spiritualităţii. Acest lucru a fost posibil prin descoperirea esenţială a unei tehnici care, pentru prima dată în istoria umanităţii, oferea un mijloc de a deosebi adevărul de falsitate.

Importanţa dizertaţiei iniţiale a fost recunoscută prin recenzia foarte favorabilă şi de dimensiuni generoase apărută în *Brain/Mind Bulletin* şi cu ocazia unor prezentări ulterioare precum *Conferinţa internaţională despre ştiinţă şi conştiinţă*. Numeroase alte prezentări au fost susţinute în faţa diverselor organizaţii, conferinţe despre spiritualitate, grupuri bisericeşti, călugăriţe şi călugări, atât pe plan naţional, cât şi în străinătate, inclusiv la Forumul Oxford, în Anglia. În Orientul îndepărtat, dr. Hawkins este un „Învăţător al Căii către Iluminare" recunoscut („Tae Ryoung Sun Kak Dosa").

Ca răspuns la observaţia sa că o mare parte a adevărului spiritual a fost greşit înţeleasă de-a lungul timpului din cauza lipsei explicaţiilor, dr. Hawkins a susţinut seminarii lunare care au oferit lămuriri detaliate ce ar ocupa prea mult spaţiu pentru a fi incluse într-un format de carte. Sunt, însă, disponibile înregistrările seminariilor, cărora li s-au adăugat întrebări şi răspunsuri care aduc lămuriri suplimentare.

Scopul general al acestei lucrări de o viaţă este acela de a reinterpreta experienţa umană în termenii evoluţiei conştiinţei şi de a integra o înţelegere atât a minţii, cât şi a spiritului ca expresii ale Divinităţii înnăscute, care reprezintă substratul şi sursa permanentă a vieţii şi a Existenţei. Această dedicare este exprimată prin declaraţia „*Gloria in Excelsis Deo!*" cu care încep şi se încheie lucrările sale publicate.

Rezumat biografic

Dr. Hawkins practică psihiatria din 1952 şi este membru pe viaţă al Asociaţiei Americane de Psihiatrie şi a multor altor organizaţii profesionale. La televiziunea naţională americană a apărut în programe precum *The McNeil/Leher News Hour*, *The Barbara Walters Show*, *The Today Show*, în documentare ştiinţifice şi numeroase alte emisiuni.

Este autorul unei multitudini de publicaţii ştiinţifice şi spirituale, cărţi, materiale video şi serii de conferinţe. Este co-autor, alături de laureatul premiului Nobel Linus Pauling, al studiului novator *Orthomolecular Psychiatry* („*Psihiatrie ortomoleculară*"). A fost mulţi ani de zile consultant al Diocezelor Episcopale şi Catolice, al ordinelor monastice şi al altor ordine religioase.

Dr. Hawkins a susţinut conferinţe în lumea întreagă, inclusiv la Westminster Abbey, universităţile din Argentina,

Notre Dame şi Michigan, la universităţile Fordham şi Harvard, precum şi la Forumul Oxford - în Anglia. A susţinut Seminarul Anual Landsberg la Universitatea California şi la Şcoala Medicală din San Francisco. El este, de asemenea, consultant al guvernelor străine pe probleme de diplomaţie internaţională şi şi-a adus contribuţia la soluţionarea unor vechi conflicte care constituiau ameninţări majore la adresa păcii mondiale.

În semn de recunoaştere a contribuţiei sale la bunul mers al umanităţii, în 1995 dr. Hawkins a fost numit Cavaler al Ordinului Suveran, Militar şi Ospitalier al „Sf. Ioan Botezătorul" de Ierusalim, ordin întemeiat în anul 1077.

Notă autobiografică

Cu toate că adevărurile relatate în această carte au fost obţinute pe cale ştiinţifică şi prezentate cu obiectivitate, la fel ca toate adevărurile, ele au fost mai întâi experimentate personal. O succesiune de o viaţă a unor stări intense de conştientizare, care au debutat la o vârstă fragedă, iniţial au inspirat, mai apoi au direcţionat procesul de realizare subiectivă care, în final, a îmbrăcat forma acestei serii de cărţi.

La vârsta de trei ani s-au manifestat o bruscă şi deplină conştientizare a existenţei, o înţelegere nonverbală dar completă a ceea ce înseamnă „Eu Sunt", urmate imediat de realizarea înspăimântătoare a faptului că „Eul" ar fi putut să nu se fi materializat nicidecum în existenţă. Aceasta a fost o trezire instantanee din uitare şi pătrunderea într-o

conştientizare conştientă; în aceeaşi clipă a luat naştere sinele individual, iar dualitatea lui „Este" şi „Nu este" a pătruns în conştientizarea mea subiectivă.

Pe parcursul copilăriei şi al adolescenţei timpurii, paradoxul existenţei şi chestiunea realităţii sinelui au rămas o preocupare constantă. Sinele individual începea în răstimpuri să alunece înapoi, într-un Sine impersonal mai cuprinzător, iar teama iniţială de nonexistenţă, teama fundamentală de nimic, se retrăgea.

În 1939, ca băiat distribuitor de ziare care avea de parcurs un drum de vreo douăzeci şi cinci de kilometri cu bicicleta în suburbiile oraşului Wisconsin, am fost surprins într-o noapte întunecoasă de iarnă, la kilometri distanţă de casă, de un viscol cu temperaturi de minus 20 ce mă înconjura s-a estompat, ca şi când capacitatea mea de conştientizare fuzionase cu această stare de iluminare atotprezentă. Mintea a devenit tăcută: orice gând a încetat. O Prezenţă infinită era tot ce mai rămăsese sau tot ce ar mai fi putut fi, dincolo de timp şi de orice descriere.

După această nesfârşire, am devenit deodată conştient că cineva îmi scutura genunchiul şi apoi am văzut chipul îngrijorat al tatălui meu. Am revenit în corp, cu tot ceea ce comporta acest lucru, cu cea mai mare neplăcere; date fiind iubirea şi suferinţa tatălui meude grade. Bicicleta a alunecat pe gheaţă şi a căzut, iar vântul aprig a smuls ziarele din coşul de pe ghidon şi le-a împrăştiat pe solul nins şi acoperit cu gheaţă. Mă podidiseră lacrimile de frustrare şi de epuizare, iar hainele îmi erau îngheţate bocnă. Ca să mă adăpostesc din calea vântului, am spart pojghiţa de gheaţă a unui morman

înalt de zăpadă, am săpat în el un mic adăpost și m-am ghemuit acolo. În scurt timp, tremuratul a încetat și am fost cuprins de o căldură plăcută, iar după aceea de o stare de liniște de nedescris. Aceasta a fost însoțită de o revărsare de lumină și de prezența iubirii infinite, fără de-nceput și fără de sfârșit, nediferențiată de propria mea esență. Corpul fizic și tot Spiritul mi-a energizat și mi-a reactivat trupul. Simțeam compasiune față de teama sa de moarte, deși, în același timp, conceptul însuși al morții mi se părea absurd.

Experiența aceasta subiectivă nu a fost dezvăluită nimănui, pentru că nu exista contextul favorabil descrierii sale. Nu era deloc ceva obișnuit, să se afle despre experiențe spirituale, altele decât acelea descrise în hagiografiile sfinților. În urma acestei experiențe, însă, realitatea acceptată a lumii a început să pară doar un provizorat; învățăturile tradiționale religioase și-au pierdut semnificația și, în mod paradoxal, am devenit agnostic. În comparație cu lumina Divinității care iluminase întreaga existență, dumnezeul religiilor tradiționale avea o lucire de-a dreptul ternă; astfel, spiritualitatea a înlocuit religia.

În timpul celui de-al doilea Război Mondial, serviciul militar plin de riscuri pe un dragor de mine aducea deseori întâlniri de aproape cu moartea, dar nu-mi era teamă de asta. Era ca și când moartea și-ar fi pierdut autenticitatea. La sfârșitul războiului, fascinat de complexitatea minții și dorind să studiez psihiatria, am reușit să-mi croiesc drum spre facultatea de medicină. Psihanalistul care mă superviza, un profesor de la Universitatea Columbia, era, la rândul său, agnostic; amândoi nutream o perspectivă

dezaprobatoare asupra religiei. Analiza a decurs bine, la fel s-a întâmplat și cu cariera mea, iar succesul nu s-a lăsat așteptat.

Cu toate acestea, nu m-am instalat liniștit în viața profesională. M-am îmbolnăvit de o afecțiune fatală, cu evoluție progresivă, care nu răspundea la niciunul din tratamentele disponibile. Pe la vârsta de treizeci și opt de ani, mă aflam *in extremis* și știam că eram pe cale să mor. Puțin îmi păsa de trup, numai că spiritul meu era într-o stare de suferință și disperare extremă. Când mi se apropia sfârșitul, mă străfulgeră un gând: „Ce-ar fi dacă ar exista un Dumnezeu?" Așa că am adresat o chemare, o rugăminte: „Dacă există un Dumnezeu, îl rog să mă ajute în momentul acesta." M-am lăsat în voia oricărui Dumnezeu ar fi existat și am alunecat într-o stare de inconștiență. La trezire, se petrecuse o transformare de o asemenea amploare, încât am rămas mut de uluire.

Persoana care fusesem încetase să mai existe. Nu mai era nici sine individual, nici ego, ci doar o Prezență Infinită de o putere atât de nemărginită încât aceasta era tot ce mai exista. Această Prezență înlocuise ceea ce fusesem „eu", iar corpul și acțiunile acestuia erau conduse exclusiv de Voința Infinită a Prezenței. Lumea era iluminată de claritatea unei Unimi Infinite care se exprima pe sine pe măsură ce toate lucrurile se revelau în infinita lor frumusețe și perfecțiune.

Pe când viața își urma cursul, această perioadă de serenitate a continuat să persiste. Voința individuală dispăruse; corpul fizic și-a continuat activitatea sub

îndrumarea infinit de puternicei însă extraordinar de blândei Voințe a Prezenței. În starea aceea nu era nevoie să mă gândesc la nimic. Tot adevărul se evidenția de la sine, fără să fie necesară, sau chiar posibilă, niciun fel de interpretare. În același timp, sistemul nervos se simțea excesiv de încărcat, ca și când ar fi suportat mai multă energie decât erau circuitele sale menite să suporte.

Funcționarea efectivă în lume se dovedea imposibilă. Toate motivațiile obișnuite au dispărut, odată cu întreaga teamă și anxietate. Nu era nimic de căutat, fiindcă totul era desăvârșit. Gloria, succesul și banii erau lipsiți de importanță. Prietenii insistau asupra revenirii, mai pragmatice, la practica clinică, însă nu simțeam nicio motivație interioară de a face lucrul acesta.

Posedam acum capacitatea de a percepe realitatea din spatele personalităților: la originea maladiilor emoționale se afla convingerea oamenilor că ei *erau* chiar această personalitate. Și, astfel, parcă de la sine, practica medicală a fost reluată, devenind, până la urmă, una de foarte mari proporții.

Veneau oameni de pe întreg teritoriul Statelor Unite. Cabinetul ajunsese să aibă două mii de pacienți externi, ceea ce necesita peste cincizeci de terapeuți și alți angajați, o suită de douăzeci și cinci de birouri, precum și laboratoare de cercetare și laboratoare destinate encefalogramelor. Se înregistrau o mie de noi pacienți pe an. La toate acestea se adăugau aparițiile la emisiuni radiofonice și showuri ale rețelelor de televiziune, așa cum s-a menționat anterior. În

1973, cercetarea clinică a fost documentată în format tradițional în cartea cu titlul *Orthomolecular Psychiatry* (*„Psihiatrie ortomoleculară"*). Lucrarea aceasta era cu cel puțin zece ani mai avansată față de momentul apariției sale și a stârnit o oarecare vâlvă.

Încetul cu încetul starea generală a sistemului meu nervos s-a ameliorat, moment în care și-a făcut apariția un alt fenomen. Era un minunat, delicios cordon de energie pe care îl simțeam urcând continuu de-a lungul șirei spinării, până la creier, unde dădea naștere unei senzații intense de plăcere neîntreruptă. Totul, în viața mea, se întâmpla prin sincronicitate și se desfășura într-o desăvârșită armonie; miraculosul devenise un loc comun. Originea a ceea ce oamenii numeau miracole era Prezența, și nu sinele individual. Ceea ce mai rămăsese din „eul" individual nu era decât martor la aceste fenomene. Un „Eu" mai mare, mai profund decât sinele sau gândurile mele dinainte, determina tot ce se întâmpla.

Stările care mă încercau fuseseră relatate de alții în decursul istoriei și asta a dus la investigarea învățăturilor spirituale, inclusiv acelea ale lui Buddha, ale înțelepților iluminați, ale lui Huang Po, ca și ale unor învățători mult mai recenți precum Ramana Maharshi și Nisargadatta Maharaj. Am avut astfel confirmarea că experiențele acestea nu erau singulare. Acum înțelegeam pe deplin *Bhagavad-Gita*. În răstimpuri se manifesta același extaz spiritual care fusese descris de Sri Ramakrishna și de sfinții creștini.

Absolut tot ce exista în lume şi toate ființele erau luminoase şi minunat de frumoase. Erau Radiante şi exprimau această Radianță în tăcere şi splendoare. Era evident că întreaga umanitate este, în realitate, motivată de iubirea interioară, dar că ea nu mai este, pur şi simplu, conştientă de acest lucru; cele mai multe vieți sunt, parcă, trăite de indivizi care dorm şi care nu s-au trezit încă la conştiința realității a ceea ce sunt ei cu adevărat. Oamenii din jurul meu arătau ca şi când ar fi fost adormiți şi erau incredibil de frumoşi. Era ca şi cum aş fi fost îndrăgostit de toată lumea.

Era cazul să întrerup practica mea obişnuită de meditare câte o oră dimineața şi încă una înaintea mesei de seară, pentru că aceasta ar fi intensificat starea de extaz într-o asemenea măsură încât n-aş mai fi reuşit să funcționez. O experiență asemănătoare cu cea survenită în mormanul de zăpadă în timpul copilăriei îşi făcu apariția şi a început să fie din ce în ce mai dificil să părăsesc starea aceea, ca să mă întorc în lume. Frumusețea de necrezut a tuturor lucrurilor strălucea în întreaga sa desăvârşire, iar acolo unde lumea vedea urâțenie nu era decât frumusețe nesfârşită. Iubirea aceasta spirituală copleşea întreaga percepție şi toate frontierele dintre aici şi acolo, atunci şi acum, precum şi orice separare au dispărut.

În răstimpul anilor petrecuți în tăcere interioară, forța Prezenței s-a intensificat. Nu mai exista viață individuală; nu mai exista voință individuală. „Eul" individual devenise instrumentul Prezenței Infinite şi se comporta, acționa după cum se voia. Oamenii percepeau o linişte extraordinară în aura acelei Prezențe. Căutătorii se aflau în căutarea răspunsurilor, însă din moment ce nu mai exista nicio individualitate cu numele de David, aceştia dobândeau, de fapt, răspunsurile de la propriul lor Sine, care nu era în niciun fel diferit de al meu. Din ochii fiecărei persoane răzbătea acelaşi Sine.

Şi minunea s-a produs, depăşind înțelegerea obişnuită. Numeroasele afecțiuni cronice de care corpul suferea de ani de zile dispărură; vederea a revenit spontan la normal şi nu a mai fost nevoie de ochelarii bifocali pe care-i purtam de o viață.

Din când în când, o energie minunată, extatică, o Iubire Infinită, începea dintr-odată să radieze din inimă înspre locul vreunei calamități. Odată, în timp ce conduceam pe o autostradă, această splendidă energie a început să-mi țâşnească din piept. Când maşina a trecut de o curbă, am văzut un accident de circulație; roțile autovehiculului care se răsturnase încă se mai învârteau. Energia a trecut cu mare intensitate în pasagerii maşinii respective şi apoi a încetat de la sine. Altădată, când mă plimbam pe străzile unui oraş străin, energia a început să se scurgă spre blocul din fața mea şi a ajuns în locul în care tocmai stătea să înceapă o luptă între două bande rivale. Combatanții şi-au venit în fire, au început să râdă şi, din nou, energia s-a oprit.

Modificări profunde ale percepției şi-au făcut apariția fără niciun semn prevestitor şi în situații cu totul neaşteptate. Într-o zi, în care luam masa singur la Rothmann's, în Long Island, Prezența s-a intensificat deodată până ce fiecare lucru şi fiecare persoană, care pentru percepția obişnuită păruseră

a fi separate, s-au topit într-o universalitate și unime nesfârșite. În Liniștea nemișcată a devenit evident că nu existau nici „evenimente", nici „lucruri" și că, în realitate, nu se „întâmplă" nimic, fiindcă trecutul prezentul și viitorul sunt doar plăsmuiri ale percepției, la fel cum este și iluzia existenței unui „eu" distinct supus nașterii și morții. Pe măsură ce sinele fals și limitat se dizolva în Sinele universal al adevăratei sale origini, apărea sentimentul inefabil al întoarcerii acasă, la o stare de liniște desăvârșită și de absolvire de orice suferință. Există numai iluzia unei individualități care ar sta la obârșia oricărei suferințe. Din momentul în care individul realizează că *este* însuși universul, întreg și totuna cu Tot Ceea Ce Este, nesfârșit pentru totdeauna, orice suferință viitoare devine imposibilă.

Pacienții soseau din toate țările lumii, iar unii dintre ei erau cei mai disperați dintre disperați. Grotești, crispați de durere, înfășurați în cearșafuri umede pentru că erau transportați de la spitale aflate la mare distanță, sperând să fie tratați de psihoze în stadiu avansat și de tulburări mintale grave, incurabile. Unii erau catatonici; mulți nu rostiseră niciun cuvânt de ani de zile. În fiecare pacient, însă, de sub înfățișarea infirmă răzbătea esența iubirii și a frumuseții, care era poate atât de ascunsă percepției obișnuite, încât el sau ea deveniseră cu totul neiubiți în lumea aceasta.

Într-una din zile îmi fu adusă o pacientă catatonică și mută, în cămașă de forță. Suferea de o gravă tulburare neurologică și era incapabilă să stea în picioare. Zvârcolindu-se pe jos, a fost cuprinsă de spasme și și-a dat ochii peste

cap. Părul îi era încâlcit, își sfâșiase toată îmbrăcămintea și scotea sunete guturale. Familia ei era destul de înstărită; drept urmare, de-a lungul timpului fusese consultată de nenumărați medici și specialiști renumiți din lumea întreagă. Se încercaseră toate tratamentele asupra ei și fusese declarată de breasla medicală drept un caz fără speranță.

O întrebare scurtă, neexprimată în cuvinte, își făcu apariția: „Care este voia Ta, Doamne, în legătură cu ea?" Atunci am primit revelația că nu avea nevoie decât să fie iubită, asta era tot. Din privire îi răzbătea sinele interior, precum și Sinele ce se afla în legătură cu esența aceea iubitoare. În aceeași secundă a fost vindecată de propria ei recunoaștere a ceea ce era ea cu adevărat; ce se întâmplase cu mintea ori cu trupul ei nu mai avea, pentru ea, nicio importanță.

În esență, aceasta este ce s-a petrecut cu nenumărați pacienți. În ochii lumii, unii dintre ei s-au vindecat iar alții nu, dar pentru pacienți nu mai conta dacă a urmat și o însănătoșire clinică. Agonia lor interioară luase sfârșit. Din clipa în care se simțeau iubiți și liniștiți în interior, durerea lor înceta. Fenomenul acesta se poate explica doar dacă susținem că Compasiunea Prezenței a reinterpretat realitatea fiecărui pacient în așa fel încât el sau ea să experimenteze vindecarea la un nivel care transcendea lumea și aparențele sale. Pacea interioară a Sinelui ne învăluia dincolo de timp și de propria-ne identitate.

Era limpede că toată durerea și suferința pleacă numai din ego, și nu de la Dumnezeu. Adevărul acesta a fost comunicat în tăcere minților pacienților. Aceasta a constituit

și blocajul mental al unui alt catatonic mut, care nu vorbise de câțiva ani. Sinele i-a transmis, prin intermediul minții, „Îl acuzi pe Dumnezeu pentru ceea ce ți-a făcut propriul tău ego." Omul a sărit în picioare și a început să vorbească, spre stupefacția infirmierei care a asistat la incident.

Munca a devenit din ce în ce mai solicitantă și, până la urmă, copleșitoare. Pacienții erau amânați în așteptarea eliberării paturilor, cu toate că spitalul construise o secție suplimentară pentru a-i adăposti. Resimțeam o imensă frustrare dată de faptul că suferința umană putea fi combătută doar la câte un singur pacient odată. Era ca și cum s-ar fi încercat scoaterea apei din mare cu polonicul. Aveam impresia că trebuia să existe și o altă modalitate de a mă adresa cauzelor maladiei comune, nesfârșitului izvor de supliciu spiritual și de suferință umană.

Aceasta a dus la studierea kinesiologiei, care mi-a prilejuit o descoperire uimitoare. Este vorba despre „gaura de vierme" dintre două universuri – lumea fizică și lumea minții și a spiritului, interfața dintre aceste dimensiuni. Într-o lume plină de oameni adormiți care s-au rătăcit de propria sursă, găsisem un instrument pe care să-l redescopăr și să-l fac inteligibil pentru toată lumea – legătura aceea pierdută cu realitatea superioară. Aceasta a condus la testarea fiecărei substanțe, gând și concept care putea fi conceput de către minte. Strădania aceasta a fost susținută de discipolii mei și de asistenții din cercetare. Apoi a avut loc o descoperire extraordinară: în vreme ce toți subiecții deveneau lipsiți de vigoare în fața stimulilor negativi, cum ar fi luminile fluorescente, pesticidele și îndulcitorii artificiali, discipolii

disciplinelor spirituale care reușiseră să-și înalțe nivelul de conștientizare nu erau vlăguiți, așa cum se întâmpla cu oamenii obișnuiți. Ceva important și hotărâtor se modificase în conștiința lor. Se părea că aceasta se întâmplase atunci când realizaseră că nu se aflau la bunul plac al lumii, ci că erau, mai degrabă, influențați doar de ceea ce considerau ei în mintea lor. Poate că s-ar fi putut arăta că însuși procesul de înaintare spre iluminare ducea la creșterea capacității omului de a rezista în fața vicisitudinilor existenței, inclusiv a bolii.

Sinele deținea capacitatea de a schimba lucrurile în lume prin simpla lor imaginare; Iubirea schimba lumea de fiecare dată când înlocuia non-iubirea. Întreaga alcătuire a civilizației putea fi profund modificată prin concentrarea acestei puteri a iubirii într-un punct foarte specific. Ori de câte ori s-a întâmplat lucrul acesta, istoria a apucat pe noi căi.

Acum se părea că aceste descoperiri epocale nu numai că puteau fi comunicate lumii, dar puteau fi și demonstrate, în mod clar și refutabil. Se părea că marea tragedie a vieții umane fusese dintotdeauna aceea că psyche-ul era atât de ușor de indus în eroare, discordia și dezbinarea constituind consecința inevitabilă a nepriceperii omenirii de a distinge falsul de adevărat. Iată, însă, că această dilemă fundamentală își găsise un răspuns, un mod de reinterpretare a naturii conștiinței însăși și de redare explicită a ceva la care, altfel, nu s-ar fi putut face decât aluzic.

Era timpul să părăsesc viața new-yorkeză, împreună cu apartamentul din oraș și casa din Long Island, pentru ceva

mai bun. Trebuia să mă perfecționez ca instrument. Aceasta însemna că era nevoie să părăsesc lumea și tot ce ținea de aceasta, înlocuind-o cu viața retrasă dintr-un mic orășel unde am petrecut următorii șapte ani în meditație și studiu.

Stările copleșitoare de extaz au revenit de la sine și la un moment dat a trebuit să învăț cum să rămân în Prezența Divină continuând să-mi desfășor activitatea în lume. Mintea pierduse firul a ceea ce se mai petrecea în lumea largă. Pentru a mă ocupa de cercetare și de scris era nevoie să încetez orice practică spirituală și să mă concentrez asupra lumii formei. Parcurgerea ziarelor și urmărirea programelor de televiziune m-au ajutat să mă pun la curent cu cine era cine, cu evenimentele majore și cu natura dialogului social al momentului.

Extraordinar de subiectivele experimentări ale adevărului, care constituie domeniul misticii, ce afectează întreaga umanitate prin trimiterea energiei spirituale în conștiința colectivă, nu pot fi înțelese de către marea majoritate a omenirii având, drept urmare, o adresabilitate limitată, cu excepția altor căutători spirituali. Aceasta a dus la efortul de a fi un om obișnuit, deoarece însuși faptul de a fi un om obișnuit este o expresie a Divinității; adevărul realului sine poate fi descoperit pe calea vieții obișnuite. A trăi cu grijă și cu bunătate este tot ce trebuie. Restul se dezvăluie de la sine la momentul potrivit. Comunul și Dumnezeu nu sunt distincte.

Și în felul acesta, după o călătorie îndelungată și circulară a spiritului, a existat o întoarcere la munca cea mai importantă, ceea ce însemna să încerc să aduc Prezența

măcar o idee mai aproape de înțelegerea a cât mai multor semeni cu putință.

***

Prezența este tăcută și transmite o stare de pace care este chiar spațiul în care și prin care totul există și totul își are propria existență și experiență. Este de o blândețe infinită și, totuși, are tăria stâncii. Cu ea, orice frică dispare. Bucuria spirituală își face apariția la un nivel calm, de un extaz inexprimabil. Pentru că perceperea timpului încetează, nu există nici temere, nici regret, nici suferință, nici anticipare; izvorul bucuriei este nesfârșit și atotprezent. Fără de-nceput și fără de sfârșit, nu există nici pierdere, nici mâhnire, nici dorință. Nu trebuie făcut nimic; totul este deja perfect și întreg.

Atunci când timpul se oprește, toate problemele dispar; ele nu sunt decât plăsmuirile unui punct de vedere/percepere. Pe măsură ce Prezența începe să predomine, încetează orice identificare cu trupul sau cu mintea. Când mintea ajunge să fie tăcută, gândul că „Eu Sunt" dispare la rândul său și Conștiința Pură răzbate pentru a ilumina ceea ce omul este, a fost și va fi întotdeauna dincolo de toate lumile și toate universurile, dincolo de timp și, prin aceasta, fără de-nceput și fără de sfârșit.

Oamenii se întreabă „Cum poate fi atinsă starea de conștientizare?", însă puțini sunt aceia care parcurg pașii necesari, tocmai fiindcă sunt așa de simpli. Inițial, dorința de a atinge starea aceea era intensă. Apoi am început să mă antrenez să acționez în toate situațiile, fără excepție, cu o

constantă şi universală iertare şi blândeţe. Individul trebuie să manifeste compasiune faţă de tot ce-l înconjoară, inclusiv faţă de propriul sine şi de gândurile sale. După aceasta s-a manifestat elanul de a-mi ţine dorinţele în expectativă şi de a renunţa la a-mi impune voinţa personală moment de moment. Pe măsură ce fiecare gând, sentiment sau faptă erau lăsate în voia lui Dumnezeu, mintea a devenit, treptat, tăcută. La început, ea a renunţat la poveşti şi paragrafe întregi, apoi la idei şi la concepte. Pe măsură ce individul renunţă la dorinţa de a se afla în posesia acestor gânduri, ele nu mai ajung să fie atât de elaborate şi încep să se fragmenteze cât timp sunt doar pe jumătate formate. În final, reuşeam să deturnez energia din spatele gândului însuşi înainte chiar ca aceasta să se transforme într-un gând.

Sarcina fixării constante şi neîntrerupte a concentrării, nepermiţând nici măcar o singură clipă de distragere de la meditaţie, a continuat şi pe durata îndeplinirii activităţilor obişnuite. La început părea să fie foarte dificil, însă pe măsura trecerii timpului s-a transformat în ceva obişnuit, automat, necesitând din ce în ce mai puţin efort până când, în sfârşit, a devenit un proces lipsit de orice efort. Întregul proces seamănă cu o rachetă ce-şi ia zborul de pe pământ. Iniţial are nevoie de o energie uriaşă, apoi, pe mă-sură ce se desprinde din câmpul gravitaţional al pământului, consumă din ce în ce mai puţină energie şi, în final, ajunge să se deplaseze prin spaţiu datorită propriului ei moment cinetic.

Dintr-odată, fără niciun semn prevestitor, a intervenit o modificare în conştientizare şi Prezenţa s-a aflat acolo, inconfundabilă şi atotcuprinzătoare. Au existat şi câteva

clipe de teamă când eul se stingea, dar după aceea absolutul Prezenţei mi-a inspirat o străfulgerare de veneraţie. Această realizare a fost spectaculoasă, mai intensă decât tot ce resimţisem anterior. Nu avea niciun corespondent în experienţa obişnuită. Şocul de proporţii a fost atenuat de iubirea care însoţea Prezenţa. În lipsa sprijinului şi a protecţiei acelei iubiri, individul ar fi anihilat.

A urmat un moment de teroare, când ego-ul se agăţa de propria existenţă, temându-se că se va transforma în nimic. În schimb, pe măsură ce se stingea, el era înlocuit de Sine ca Totalitate, acel Tot în care totul este cunoscut şi evident în expresia desăvârşită a propriei sale esenţe. Odată cu nonlocalizarea a venit şi conştientizarea că individul este tot ce a fost vreodată sau ar putea fi cândva. Omul este întreg şi desăvârşit, dincolo de orice identitate, dincolo de gen, dincolo chiar şi de caracterul uman însuşi. Şi nu mai trebuie să se teamă niciodată, din nou, de suferinţă şi moarte.

Ce se petrece cu trupul din acest moment încolo este nesemnificativ. La anumite niveluri ale conştientizării spirituale, afecţiunile corpului se vindecă sau dispar spontan. În starea de absolut, însă, consideraţiile de această natură sunt irelevante. Corpul îşi va urma traiectoria prevăzută, la sfârşitul căreia se va întoarce de unde a venit. Este un fapt lipsit de importanţă; individul nu este afectat. Corpul apare ca un „ceva" mai degrabă decât ca un „eu", ca un alt obiect oarecare, ca o piesă de mobilier dintr-o încăpere. Poate părea amuzant că oamenii i se adresează încă trupului ca şi când acesta ar fi un „tu" individual, dar nu există niciun mod de a explica această stare de conştientizare cuiva aflat în

necunoștință de cauză. Cel mai bine este să-ți vezi de treburile obișnuite și să-i permiți Providenței să se ocupe de netezirea relațiilor sociale. Totuși, atunci când individul ajunge la beatitudine, este extrem de greu de ascuns această stare de extaz intens. Lumea poate fi uluită, iar oamenii pot veni de peste mări și țări ca să se afle în preajma aurei corespunzătoare acestei stări. Aspiranții la spiritualitate și cei a căror curiozitate este trezită de spiritualitate se pot simți atrași, la fel ca și cei foarte bolnavi și aflați în căutarea unor miracole; individul poate deveni un punct de atracție magnetică și un izvor de bucurie pentru aceștia. De obicei, în acest stadiu apare dorința de a împărtăși această stare și altora și de a o folosi spre binele tuturor.

Extazul care însoțește această condiție nu este cu desăvârșire stabil; apar și clipe de cumplită suferință. Cele mai intense sunt acelea în care starea fluctuează și încetează brusc, apparent fără niciun motiv. Momentele acestea aduc cu ele perioade de intensă disperare și teama că individul ar putea să fi fost părăsit de Prezență. Căderile acestea fac calea să fie anevoioasă, iar surmontarea acestor răsturnări de situație necesită multă voință. In final, devine limpede că individul trebuie să depășească nivelul acesta, ori să îndure în mod constant chinuitoare „căderi în dizgrație". Când se pătrunde pe calea anevoioasă a transcenderii dualității trebuie, deci, renunțat la gloria extazului până când individul ajunge dincolo de toate contrariile și de impulsurile lor opuse. Dar, deși este una să renunți bucuros la lanțurile de fier ale ego-ului, este cu totul altceva să abandonezi lanțurile de aur ale fericirii extatice. Individul are, parcă,

impresia, că renunță la Dumnezeu și apare un nou fel de teamă, niciodată anticipat până atunci. Aceasta este groaza ultimă de singurătatea absolută.

Pentru ego, teama de non-existență a părut îngrozitoare și s-a retras din fața ei în mod repetat atunci când aceasta părea să se apropie. Atunci s-a dezvăluit și rostul stărilor de agonie și al nopților întunecate ale sufletului. Acestea sunt atât de insuportabile, încât durerea cumplită pe care o produc îl impulsionează pe individ spre săvârșirea efortului extrem necesar pentru surmontarea lor. Când oscilarea între rai și iad devine de nesuportat, trebuie renunțat până și la dorința de a exista. Odată reușit acest lucru, individul poate, în sfârșit, să treacă dincolo de dualitatea Totului versus nimic, dincolo de existență sau de non-existență. Culminarea aceasta a lucrării interioare reprezintă etapa cea mai dificilă, cea din urmă cumpănă, cea în care individul este categoric conștient că iluzia existenței odată depășită aici, este irevocabil depășită. Din acest punct nu există întoarcere, iar spectrul acesta al ireversibilității face ca acest ultim obstacol să pară alegerea cea mai teribilă dintre toate.

De fapt, însă, în această finală apocalipsă a sinelui, disoluția singurei dualități existente și non-existente se dizolvă de la sine în Divinitatea Universală și nu mai rămâne nicio conștiință individuală care să facă această alegere. Ultimul pas este, apoi, acela pe care-l face Dumnezeu.

David R. Hawkins

Seria autorului David R.Hawkins
- Cărțile Iluminării -

Putere versus Forță – Determinanții ascunși ai comportamentului uman

Ochiul Sinelui – de care nimic nu se poate ascunde

Sinele: Realitate și Subiectivitate

Trancenderea Nivelurilor de Conștiință – Scara către Iluminare

Adevăr versus Falsitate – Cum le putem diferenția

Descoperirea Prezenței lui Dumnezeu – Nondualitatea devoțională

Vindecare și recuperare

Letting Go – Calea renunțării

Apariții editoriale
Editura Cartea Daath

Din colecția „Știință și Spiritualitate":

Călătoria sufletelor – Michael Newton, Ph.D.

Destinul sufletelor – Michael Newton, Ph.D.

Telepatia și vehiculului eteric – Alice Bailey

Universul holografic – Michael Talbot

Putere versus forță – David R. Hawkins, M.D.,Ph.D

Ochiul sinelui - David R. Hawkins, M.D.,Ph.D

Sinele: Realitate și subiectivitate - David R. Hawkins, M.D.,Ph.D

Transcenderea nivelurilor de conștiință- Scara către Iluminare - David R. Hawkins, M.D.,Ph.D

Adevăr versus falsitate - David R. Hawkins, M.D.,Ph.D

Descoperirea Prezenței lui Dumnezeu - David R. Hawkins, M.D.,Ph.D

Vindecare și recuperare - David R. Hawkins, M.D.,Ph.D

Nici zen, nici psihanaliză – Matei Georgescu

Știința Minții. Un dialog între Est și Vest – Dalai Lama, Herbert Benson, Robert A.F.Thurman, Howard E.Gardner, Daniel Goleman

Imagine All the People -Inchipuie-ți toți oamenii – O conversație cu Dalai Lama despre bani, politică și viață așa cum ar putea fi – H.H. Dalai Lama și Fabien Ouaki în colaborare cu Anne Benson

Psihologie&cinematografie – Elena Claudia Rusu

Esența autismului – William Stillman

Din Colecția „Constelații Sistemice":

Fericirea care durează – Bert Hellinger

Un val, un ocean – Bert Hellinger

Din Colecția „Noua Paradigmă":

What the Bleep Do We Know!? – Ce naiba știm noi, de fapt? – William Arntz, Betsy Chase

Calea Energiei – Synthia Andrews, N.D.

NOI în secolul XXI – Adolescenții – Iarina Pascu, Mândra Florescu, Marian Leuteriu

Prezența – Arta Păcii și a Fericirii – vol. 1 – Rupert Spira

Prezența – Intimitatea Experienței – vol.2 – Rupert Spira

Din Colecția „Terapii pentru minte, inimă și trup":

Orice poate fi vindecat – Martin Brofman

Anatomia spiritului – Caroline Myss

Fluxul-40 de zile pentru o transformare totală a vieții – Tara Meyer-Robson

Din Colecția „Poezii, Gânduri, Desene":

Eternul exercițiu – Daniela Marin

Deschiderea porților lăuntrice – Eileen Caddy

Dumnezeu mi-a vorbit – Eileen Caddy

Gândesc, deci nu exist-101 dulcezenii de acrit mintea – Matei Georgescu

În căutarea Armoniei – Ioan Gyuri Pascu

Gândirea, copilul realității și creatorul iluziei – Ioan Gyuri Pascu

Viață Adevăr Lumină – Ioan Gyuri Pascu

Purtătorul de cuvinte – Ioan Gyuri Pascu

Din Colecția „Povești și Povestiri" – carte și cd:

Aventurile lui Chilli Ramirez – Ioan Gyuri Pascu

Aventurile lui Moș Crăciun – Ioan Gyuri Pascu

Cel mai frumos dar – Zully Mustafa

Din Colecția „Spiritualitate literară":

Al treilea călător – Zully Mustafa